Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/2779

যোগশিক্ষা

স্বামী অভেদানন্দ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

SHREE SHREE MA ANANDAMAYEE ASHRAM
Bhadaini, Varanasi-I

No. 2/11

Books should be returned by date (last) noted below or re-issue arranged. Otherwise a fine of -/10/- N. P. daily shall have to be paid.

12.5.78

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগশিক্ষা

7/1

নং ১০৫

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বামী অভেদানন্দ প্রণীত

শিক্ষা, সমাজ ও ধর্ম
ভারতীয় সংস্কৃতি
যোগশিক্ষা
কর্ম-বিজ্ঞান
স্তোত্র-রত্নাকর
আত্মবিকাশ
পুনর্জন্মবাদ
আত্মজ্ঞান
ভালবাসা ও ভগবৎপ্রেম

স্বামী প্রজ্ঞানানন্দ প্রণীত

তীর্থরেণু (স্বামী অভেদানন্দের ক্লাশ-লেকচার ও তাঁর দার্শনিক মতের পরিচিতি)।

শ্রীদুর্গা (ঐতিহাসিক ও প্রত্নতাত্ত্বিক আলোচনা)।

রাগ ও রূপ (ভারতীয় সঙ্গীতের আলোচনা। অধ্যাপক শ্রীঅর্দ্ধেন্দ্রকুমার গঙ্গোপাধ্যায় লিখিত 'ভূমিকা' ও শিল্পাচার্য শ্রীনন্দলাল বসু কর্তৃক অঙ্কিত রসরেখাচিত্র)।

সঙ্গীত ও সংস্কৃতি (১ম ভাগ, বৈদিক-যুগ, ভারতীয় সঙ্গীতের বিস্তৃত পূর্ণাঙ্গ ইতিহাস)।

বাংলা ধ্রুপদমালা (বাংলা ভাষায় ধ্রুপদগান ও তাদের স্বরলিপি)।

শ্রীরামকৃষ্ণ-চন্দ্রিকা (জীবনী ও বাণী)।

অভেদানন্দ-দর্শন (স্বামী অভেদানন্দের দার্শনিক মতবাদের তুলনামূলক-ভাবে বিস্তৃত আলোচনা)।

স্বামী শংকরানন্দ প্রণীত

জীবন-কথা (স্বামী অভেদানন্দের জীবন-কাহিনী)।

শ্রীরামকৃষ্ণ-চরিত (জীবনী ও বাণী)।

স্বামী বেদানন্দ প্রণীত

বাঙলা দেশ ও শ্রীরামকৃষ্ণ—(বাঙলার বিভিন্ন সংস্কৃতির ঐতিহাসিক বিবরণ)।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

7/1

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগশিক্ষা

স্বামী অভেদানন্দ

7/1 3/279

মহেশ লাইব্রেরী।
পুস্তক-বিক্রেতা।
২।১, শ্যামাচরণ দে স্ট্রীট,
(কলেজ-স্কোয়ার) কলিকাতা-১২

শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ
কলিকাতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

LIBRARY
No. ...7/1-3/779
Sri Sri Ma Anandamayee Ashram
BANARAS.

Book should be returned by date mentioned below or reissued otherwise a fine of 10/(ten) n.P. daily shall have to be paid

10.9.74

অমরচৈতন্য
মঠ
কলিকাতা-৬

...৫৩ সাল
...৬০

...র্ক

...সিংহ
...[
...কাতা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভূমিকা

'যোগ' শব্দে আমরা সাধারণতঃ বুঝি 'যুক্ত করা', অর্থাৎ দুইটী পৃথক বস্তুকে একত্র সমবেত করা। আধ্যাত্মিক জগতে সাধকগণ এই দুইটী বস্তুর একটীকে বলিয়াছেন 'জীবাত্মা' ও অপরটীর নাম 'পরমাত্মা'। জীবাত্মা শব্দের দ্বারা সাধারণ মানুষ বা সাধককেই বুঝায়, আর পরমাত্মা অর্থে ঈশ্বর, আত্মা, ভগবান, ব্রহ্ম যে কোন নামই হউক না, যাঁহার অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বস্তু আর নাই, যিনি বৈচিত্র্যময় জগতের মূলকারণ ও একমাত্র আধার তিনিই পরমাত্মা। সুতরাং যোগ বা যোগসাধনের উদ্দেশ্য হইল সাধকের বা প্রত্যেক মানুষেরই যাহা প্রকৃত স্বরূপ ব্রহ্ম তাহাকে জানা; মানুষের স্বরূপ-বিচ্যুতি হইয়াছে, পুনরায় ঐ শাশ্বত স্বরূপে অধিষ্ঠিত হইতে পারিলে তাহার যোগসিদ্ধি-রূপ ফল লাভ হইবে।

যোগ-সাধনের প্রতিপাদ্য বিষয় প্রধানতঃ মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁহার পাতঞ্জল-দর্শনে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। তবে যোগের বীজ বা ধারণা সৃষ্টির প্রথম হইতেই মানুষের মনে নিহিত ছিল। ঋগ্বৈদিক যুগে আমরা দেখি —লোকে ইন্দ্রদেবতার কাছে শস্য প্রার্থনা করিতেছে, পর্জন্যদেবতার কাছে বৃষ্টি প্রার্থনা করিতেছে, মিত্র বা সূর্যদেবতার কাছে কল্যাণ, আয়ুঃ ও শান্তি প্রার্থনা করিতেছে। এই সমস্তই সর্বশক্তিবিশিষ্ট কোন এক প্রধান পুরুষ অর্থাৎ দেবতার নিকটে অল্পশক্তিযুক্ত দুর্বল মানুষের প্রার্থনা ও প্রণতির আকুল অভিব্যক্তি। ছোট চিরদিনই বড়র নিকটে অবনত এবং এই যে দুইয়ের মধ্যে ব্যবধান বা দ্বৈতভাব ইহা আমাদের আদিমকাল হইতে বর্তমান ছিল। কালে উচ্চ ও নীচের ভিতরে মধুর মিলনের আকুতি প্রবল হইতে লাগিল, দ্বৈত ও বৈষম্যের ধারা বিলীন হইল এবং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই মিলন ও সম্পর্ক-স্থাপনের মনোভাবই মনুষ্যসমাজের ভিতর বিচিত্র সাধনার সৃষ্টি করিতে লাগিল। সাধনার উদ্দেশ্যই হইল মানুষের সহিত দেবতা অথবা জীবের সহিত পরমপিতা ভগবানের বিচ্ছেদ-বিরহ দূর করা এবং ভিন্নতার অন্ধকারকে নষ্ট করিয়া একত্বের মহিমায় জীবনকে সমুজ্জ্বল করিয়া তোলা।

মিলনের আকূতি হইতে বিশ্বের সর্বপ্রকার সাধনার উৎপত্তি হইয়াছে। উদ্দেশ্য একইভাবে চিরদিন অব্যাহত আছে, কিন্তু উপায় বা সাধন বিচিত্র রূপ ধারণ করিয়াছে। সাংখ্য, পাতঞ্জল, ন্যায়, বৈশেষিক, বেদান্ত ও তন্ত্র এই সকল প্রকার দর্শন ভিন্ন ভিন্ন সাধনা ও মূল তত্ত্বকে বুঝাইবার জন্য সৃষ্ট হইলেও মানুষের সেই আদিম আন্তরিক নিবেদনই কিন্তু সকলের প্রেরণাকে প্রবুদ্ধ ও সঞ্জীবিত রাখিয়াছে। পুরুষ ও প্রকৃতি, জীব ও ঈশ্বর, আত্মা ও পরমাত্মা, ব্রহ্ম ও শক্তি—এই দ্বৈতের পরিকল্পনার মধ্যেই আবার মিলন, ভেদ অথবা অভেদের আকুলতা লইয়া বিশ্বের ধর্ম্মাদর্শ ও সাধন-জগতের বিকাশ হইয়াছে।

যোগদর্শনের রূপভেদ আছে। স্বামী অভেদানন্দ মহারাজ যে যোগ-সাধনের পরিচয় এই 'যোগশিক্ষা' পুস্তকে দিয়াছেন তাহার রূপ ও পরিচয় হইল—পাতঞ্জলদর্শন, তন্ত্র ও বেদান্ত-রূপ ত্রিবেণীর একত্র মিলন অথবা ঐক্যমূর্তি। পাতঞ্জলদর্শন ছাড়াও পরবর্তীকালে তন্ত্রশাস্ত্রের সম্মিলনে শিবসংহিতা, ঘেরণ্ডসংহিতা, হটযোগপ্রদীপিকা, ষট্চক্রনিরূপণ প্রভৃতি যোগশাস্ত্রের অভ্যুদয় হইয়াছে। বর্তমান যোগশিক্ষা ও সাধনপ্রণালী কিন্তু ঐ সকলগুলিরই সমন্বয়-মূর্তি-রূপে পরিচিত।

সাধনপদ্ধতি সাধকেরই কল্পিত প্রণালী বা উপায়। ভগবানকে লাভ করিবার বা তাঁহার অনুভূতি লাভের জন্যই ভিন্ন ভিন্ন সাধনকৌশলের উদ্ভব হইয়াছে। সাধনার পশ্চাতে তাই সাধকসম্প্রদায়ের ভাবসমষ্টিই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মূর্তিমান হইয়া চিরদিন সাধনপ্রণালীগুলিকে প্রাণবান করিয়া রাখিয়াছে। ভাবজগতে সকল সাধনেরই এজন্য সত্যতা ও সার্থকতা আছে, কিন্তু পারমার্থিক দৃষ্টিতে এক পরমতত্ত্ব-রূপ 'আত্মা' অথবা 'ব্রহ্ম' ব্যতীত আর সকলগুলিই কল্পিত বা আরোপিত। এই কল্পনার সাহায্য লইয়াই স্বর্গ ও নরক, পাপ ও পুণ্য, জীব ও ঈশ্বর, ষট্‌চক্র, চক্রাধিষ্ঠিত দেবদেবী, ব্রহ্মা, বিষ্ণু, মহেশ্বর, মায়া ও মহামায়া প্রভৃতির সৃষ্টি হইয়াছে। কল্পনা ও বাস্তব সাধনার জগতে এগুলির সত্যতা স্বীকার করিতে হইবে, কেননা এগুলিকে সহায় করিয়াই সাধক চরম-সত্যের পথে অগ্রসর হইতে সক্ষম হন। কিন্তু চরমসত্যের পাদপীঠে উপনীত হইলে এই সাধন অথবা উপায়গুলির সত্যতাও আবার কল্পনার রাজ্যেই পর্যবসিত হয়, 'সৎ' বা সত্যই মাত্র অবশিষ্ট থাকে।

পাতঞ্জলদর্শনের মতে যোগসাধনের উদ্দেশ্য চিত্তবৃত্তির নিরোধ করা। চিত্তের অধিষ্ঠান প্রত্যেক মানুষের অবচেতন মনে (subconscious mind) নিহিত। চিত্তের আসল নাম বেদান্তের পরিভাষায় 'অন্তঃকরণ'। অন্তঃকরণ একটিই, কিন্তু বিক্ষুব্ধিভেদে অন্তঃকরণের আবার মন, বুদ্ধি, চিত্ত, অহংকার এই চারিটি নাম ও রূপের অভিব্যক্তি হইয়া থাকে। কার্যভেদে অন্তঃকরণের রূপভেদ স্বীকার করিতে হয় এবং এই রূপভেদের নাম 'বৃত্তি'। বৃত্তির অপর নাম 'চাঞ্চল্য' বা 'স্পন্দন'। কোন একটী বিষয়কে গ্রহণ করিয়া এই বৃত্তির উদ্ভব হইয়া থাকে, বিষয়বিহীন হইয়া কোনদিনই বৃত্তির উৎপত্তি হয় না। তাই চিত্ত, মন বা অন্তঃকরণ নির্বিষয় হইলে বৃত্তির প্রশ্ন আর উঠিতে পারে না এবং নির্বিষয় চিত্ত বা অন্তঃকরণই প্রকৃতপক্ষে আত্মা অথবা শান্তির স্বরূপ। পাতঞ্জলদর্শনে তাই মনকে নিরুদ্ধ করিবার কথা বলা হইয়াছে। নিরুদ্ধ করার অর্থ বৃত্তিহীন করা;

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ মনে অথবা চিত্তে যাহাতে কোন বিষয়ের ছাপ না পড়িতে পারে সেই বিষয়ের অভ্যাস করা। পাতঞ্জলদর্শনের মতে এই চিত্ত-বৃত্তির নিরোধে সমাধি লাভ হইয়া থাকে। সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত ভেদে সমাধি দুই প্রকার। মহর্ষি পতঞ্জলির মতে অসম্প্রজ্ঞাত অথবা নির্বীজ সমাধিই মুক্তির কারণ।

যোগদর্শনের সাধনপদ্ধতিকে পরে তন্ত্রে ও বেদান্তে গ্রহণ করা হইয়াছে। তন্ত্রকে যাঁহারা প্রাচীন বলিতে চান তাঁহারা আবার ঠিক এইকথা স্বীকার করিতে চান না। তন্ত্রে ষট্চক্রের কল্পনা করা হইয়াছে। মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, অনাহত, মণিপুর, বিশুদ্ধ ও আজ্ঞা এই ছয়টি চক্র। ইহা ব্যতীত সহস্রার নামে একটি সহস্রদলবিশিষ্ট পদ্মেরও কল্পনা করা হইয়াছে। সহস্রদলবিশিষ্ট চক্রে জ্ঞানস্বরূপ পরমশিবের অধিষ্ঠান। পরমশিব মহামুক্তির প্রতীক ও স্বরূপ। প্রত্যেক মানুষকে জীবভাবে কল্পনা করিয়া মূলাধারচক্রে তাহাকে নিদ্রাচ্ছন্ন অবস্থায় রাখা হইয়াছে। সার্দ্ধত্রিবলয় সর্প-পরিবেষ্টিত স্বয়ম্ভু শিবই 'জীব' বলিয়া কল্পিত। সার্দ্ধত্রিবলয় সর্পবেষ্টিত শিব সর্দ্ধত্রিহস্তপরিমিত জীব বা মানুষের প্রতীক ছাড়া আর কিছুই নয়। সর্প ই কুলকুণ্ডলিনী। কুণ্ডলিনীই তন্ত্রে মহামায়া। সাধক রামপ্রসাদ কুণ্ডলিনীকে বলিয়াছেন: "প্রসুপ্ত ভূজগাকারা স্বয়ম্ভূশিববেষ্টিনী।" ঈড়া, পিঙ্গলা, ও সুষুম্না নামে তিনটি প্রধান নাড়ী মূলাধারের পাদদেশ হইতে মস্তকে উঠিয়াছে। যোগশাস্ত্রে ইহারা গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতী নামে অভিহিত। তন্ত্রে যোগসাধনের উদ্দেশ্যই প্রসুপ্ত জীবকে বাম দিকে প্রসারিত ঈড়া অথবা দক্ষিণ দিকে প্রসারিত পিঙ্গলা এই দুইটি নাড়ী দিয়া উর্দ্ধে সঞ্চালিত না করিয়া প্রাণবায়ুর সহিত মধ্যদেশে প্রবাহিত সুষুম্নানাড়ীর ভিতর দিয়া উর্দ্ধ দিকে সঞ্চালিত করা এবং এইরূপ করিলে ক্রমশঃ ছয়টি চক্র বা গ্রন্থিভেদ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিয়া সহস্রার নামে সপ্তম চক্রে অবস্থিত পরমাত্মার সহিত জীব মিলিত ও মহামুক্তির আস্বাদন লাভ করিয়া কৃতকৃতার্থ হয়। এই মিলন করানোর নামই 'যোগ'।

যোগশিক্ষার পদ্ধতি যে কেবল আমাদের ভারতীয় যোগী বা সাধক-সম্প্রদায়ের ভিতরেই প্রচলিত ছিল তাহা নহে, বিশ্বের সর্বত্র সমস্ত জাতির ও সকল শ্রেণীর সাধক-সম্প্রদায়ের ভিতর কোন-না-কোন আকারে প্রকাশ্যে অথবা গুপ্তভাবে ইহা অনুষ্ঠিত হইত। স্বামী অভেদানন্দ মহারাজ উল্লেখ করিয়াছেন—পিথাগোরাস, প্লেটো, প্লটিনাস্, প্রোক্লাস্ প্রভৃতি নিও-প্লেটোনিষ্ট্, ইউরোপের মধ্যযুগীয় নষ্টিক্স্ (জ্ঞানবাদী) ও খৃষ্টান মরমী-সম্প্রদায়ের ভিতরেও যোগশিক্ষার বিশেষ প্রচলন ছিল। রোম্যান্ ক্যাথলিক্-সম্প্রদায়ের সন্ন্যাসী ও সন্ন্যাসিনীরা এশিনী-সম্প্রদায়ের সাধকগণও যোগশিক্ষা করিতেন। প্রাচীন ঐতিহাসিকগণ বলেন যে, আন্টালান্টিয়ান্, ইজিপ্সিয়ান্, ব্যাবিলোনিয়েনরা এবং কাবালাদের দ্বারা প্রভাবিত মরমী (Mystics) ও জ্ঞানবাদীদের হইতে আরম্ভ করিয়া রোম্যান্ ক্যাথলিক-সম্প্রদায় সকলে যোগশিক্ষার পক্ষপাতী ছিলেন। কোন পাশ্চাত্য মনীষী লিখিয়াছেন : "A mystical school was formed by Jesus Christ with His apostles and desciples. The mystical teaching was propounded in Egypt, then in the philosophical school Greece and the Roman Empire, as in those of the Neo-platonists and in many orders of the Middle Ages. The Hebrews possessed mystical or Prophetical schools"। এডোয়ার্ড শ্চুর (Edward Schure) স্পষ্টভাবে স্বীকার করিয়াছেন যে, ১৬শ খৃষ্টাব্দে গ্রীসে অরফিউসের (Orpheus) সময় ডেল্‌ফির মন্দিরে ও ওলিম্পিয়ান্

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গেম্-এ যোগসম্বন্ধীয় বিভিন্ন প্রকার গুপ্তসাধনার প্রচলন ছিল এবং পীথাগোরাস্ ও প্লেটো প্রভৃতি মনীষীরা এই সাধনযজ্ঞের প্রধান পুরোহিত ছিলেন। ইলিসিয়ান্-ফিল্ড্‌সে ইলিউসিস্ (Elusis) গুপ্তসাধনাও বিশেষ উল্লেখযোগ্য। ইলিসিয়ান্-ফিল্ড্‌সে এই ইলিউসিস্ গুপ্তযোগ-সাধনের সহিত বিশেষভাবে সক্রেটিস্ ও প্লেটো এবং তাঁহাদের শিষ্য-সম্প্রদায় সংশ্লিষ্ট ছিলেন। এডোয়ার্ড স্চূর লিখিয়াছেন—ইলিউসিস্ গুপ্তসাধনেও পাইন এ্যাপেল, জড়ানো সর্প, ডিম্ব প্রভৃতি এবং চন্দ্র ও সূর্যের প্রতীক ব্যবহৃত হইত। তাঁহাদের গুপ্ত যোগসাধনারও আসল মন্ত্র ছিল ভারতের যোগশাস্ত্রীয় বাচক প্রণবের মতো *Knox Om Pax*। তিনি এশিনী-সম্প্রদায়ের ভিতর জন্ দি ব্যাপ্‌টিষ্ট, যীশুখৃষ্ট ও তাঁহার শিষ্যদের গুপ্ত যোগসাধনপ্রণালীর কথা উল্লেখ করিয়াছেন।

মনে রাখিতে হইবে যে, যোগসাধনে উল্লিখিত 'ধ্যান' ও অদ্বৈত বেদান্তের বর্ণিত 'নিদিধ্যাসন' ঠিক একার্থক নহে, কারণ যোগদর্শন-নির্দিষ্ট ধ্যান ও সমাধিতে চিত্তবৃত্তির নিরোধ সাধিত হয়, কিন্তু বেদান্তের নিদিধ্যাসনে 'অহং ব্রহ্মাস্মি' এই অভেদ জ্ঞানেরই উদয় হইয়া থাকে। নারায়ণেন্দ্র সরস্বতী সুরেশ্বর প্রণীত পঞ্চীকরণবার্ত্তিকের টীকা বার্তিকাভরণে বেদান্তের নিদিধ্যাসন সম্বন্ধে স্পষ্টই বলিয়াছেনঃ "চিত্তস্য সমাধানং ব্রহ্মাত্মাভেদকারতয়া অবস্থানম্, অখণ্ডব্রহ্মাকারবৃত্তিরূপেণ পরিণামঃ, ন তু শাস্ত্রান্তর প্রসিদ্ধচিত্তবৃত্তিনিরোধ ইত্যর্থঃ। 'অহং ব্রহ্মাস্মি', ইতি অভেদেন অবস্থানং সমাধিঃ"। ব্রহ্মসূত্রভাষ্যে (২।১।৩) আচার্যপাদ শঙ্কর "দ্বৈতিনো হি তে সাংখ্যা যোগশ্চ নাত্মৈকত্বদর্শিন" বলিয়া সাংখ্য ও যোগসাধনকে দ্বৈতবাদী হিসাবে কটাক্ষও করিয়াছেন। আচার্য শঙ্কর "তত্ত্বজ্ঞানং তু বেদান্তবাক্যেভ্য এব ভবতি" বলিয়া যোগদর্শনের প্রতিপাদ্য মুক্তিকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

খণ্ডন করিয়াছেন। মোটকথা আচার্য শঙ্করের উদ্দেশ্য তত্ত্বজ্ঞানেই যথার্থ মুক্তি হইয়া থাকে, চিত্তবৃত্তির নিরোধে নয়।

স্বামী অভেদানন্দ মহারাজ এই যোগশিক্ষা পুস্তকে 'যোগ কি,' 'হটযোগ', 'রাজযোগ', 'কর্ম্মযোগ', 'ভক্তিযোগ,' 'জ্ঞানযোগ,' ও 'প্রাণায়াম' প্রভৃতি যোগশিক্ষার প্রয়োজনীয় বিষয়গুলিকে অপক্ষপাত দৃষ্টিভঙ্গী দিয়া আলোচনা করিয়া বলিয়াছেন যে, জ্ঞান অথবা আত্মজ্ঞানই সকলের উদ্দেশ্য, কেবল কর্মের বা সাধনার উপায়সমূহই পৃথক বলিয়া অনুভূত হয়। পরিশেষে 'যীশুখৃষ্ট যোগী ছিলেন কি না'—এই আলোচনাটিতে তিনি লিখিয়াছেন—যীশুখৃষ্ট ভারতীয় আদর্শে অনুপ্রাণিত হইয়া বেদান্তের ও যোগশিক্ষার সাধনা দ্বারাই সিদ্ধিলাভ করিয়াছিলেন। অভেদানন্দ মহারাজ যোগসাধনের জটিল তথ্যসমূহ এমনই প্রাঞ্জল ও সরলভাবে এই পুস্তকে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন যাহাতে সকলের পক্ষেই ইহা সহজে হৃদয়াঙ্গম হইতে পারে।

'যোগশিক্ষা' স্বামী অভেদানন্দ মহারাজের ইংরাজী *How to be a Yogi* পুস্তকেরই বাঙলা সংস্করণ এবং ইহাকে বাঙলা ভাষায় রূপ দান করিয়াছেন স্বামী বেদানন্দ। সাধারণের সুবিধার জন্য ইহাতে একটি যোগ ও তন্ত্র-শাস্ত্রসম্মত ষট্‌চক্রের নিখুঁত চিত্র এবং তথ্যমূলক পরিশিষ্টও সংযোজন করা হইল।

শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ
কলিকাতা
চৈত্র ১৩৬০

প্রজ্ঞানানন্দ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সূচীপত্র

প্রথম অধ্যায়

গ্রন্থসূচনা পৃষ্ঠা ১—১৩

প্রকৃতধর্ম্ম সম্পূর্ণরূপে সাধনা সাপেক্ষ—আধ্যাত্মিক তত্ত্বের উপলব্ধিতেই ধর্ম্মের উদ্দেশ্য নিহিত—সিদ্ধ যোগীই ধর্ম্মের প্রকৃত উপদেষ্টা—ধর্ম্মগুরুর পরিপূর্ণ আদর্শের মূর্ত্তি ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণ—সাধক জীবনের বিশেষত্ব ও সত্যলাভের যথাযথ সাধনপদ্ধতি—আত্মা আমাদের যথার্থ স্বরূপ তথাপি আমাদের নিকট অজ্ঞাত কেন—আধ্যাত্মিক জ্ঞান লাভের প্রকৃষ্ট পন্থা কি—জাগতিক জ্ঞান ও আধ্যাত্মিক জ্ঞান—জ্ঞানের অসংখ্য বিষয়ের তুলনায় মানব-জীবনের স্বল্পকালতা—জ্ঞানের অসংখ্য বিষয়ের মধ্যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আধ্যাত্মিক জ্ঞান লাভই মানব-জীবনের উদ্দেশ্য হওয়া উচিত—আত্মজ্ঞান লাভই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ লাভ—আত্মা স্বরূপতঃ এক ও অদ্বিতীয় হওয়া সত্ত্বেও বহু বলিয়া প্রতীয়মান হন কেন—অবিদ্যার নিদ্রাঘোর হইতে জাগ্রত হইলেই মানুষের 'বহুত্ব বোধের' ভ্রান্তি দূর হয় এবং আত্মার একত্ব উপলব্ধি হয়—শুধু গ্রন্থ অধ্যয়ন, বিচার বিতর্ক আলোচনাতে এই আত্মজ্ঞান লাভ হয় না—যোগশাস্ত্রনির্দ্দিষ্ট পদ্ধতি অবলম্বনে শুদ্ধচিত্তে পবিত্র অন্তরে সচ্চিন্তার সহিত যথাযথ সাধনার দ্বারাই আত্মসাক্ষাৎকার হয়।

দ্বিতীয় অধ্যায়

যোগ কি ? পৃষ্ঠা ১৪—২৭

জগতের নানাবিধ ধর্ম্মগ্রন্থে বর্ণিত ঈশ্বরদ্রষ্টা যোগী সিদ্ধ পুরুষ—অবতারদের জীবনে অলৌকিক ঘটনাবলী—সিদ্ধ যোগী ও প্রবক্তাদের অলৌকিক শক্তি—ভূতপ্রেত পিশাচ সিদ্ধ ব্যক্তিদের অপ্রাকৃতিক শক্তি—কৃত্রিম ধর্ম্মগুরু ও প্রকৃত ধর্ম্মগুরুর মধ্যে পার্থক্য ও প্রভেদ—যোগসাধনার পদ্ধতি ও উপলব্ধির ব্যাপার শাস্ত্রের মধ্যে সম্পূর্ণভাবে উল্লিখিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হয় নাই, ইহা গুরুশিষ্য পরম্পরাক্রমে মুখে মুখে চলিয়া আসিতেছে—ইহার সাধনার সমস্ত নিগূঢ় পদ্ধতি জনসাধারণের নিকট অজ্ঞাত হইয়া আছে—ভারতবর্ষ ও পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে গোপনে সাধনারত নানাপ্রকার সাধকসম্প্রদায়—খৃষ্টীয় প্রথম শতাব্দী ও তাহারও পূর্ব্বে গ্রীস ও রোমের গুপ্তভাবে অনুষ্ঠিত সাধন-পদ্ধতি ও সম্প্রদায়—ভারতবর্ষীয় যোগসাধনার প্রাচীনত্ব ও অপরূপতা—ভারতবর্ষই পৃথিবীর মধ্যে সর্ব্বপ্রথম যোগসাধনার দেশ—ভারতবর্ষীয় ঋষি ও যোগীদের বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে পরম সত্যকে উপলব্ধির সাধন পথ নির্ণয়—যোগশাস্ত্র সম্পূর্ণরূপে বৈজ্ঞানিক উপায় এবং নিয়মরীতির ভিত্তির উপরেই স্থাপিত—বিশ্বপ্রকৃতিকে নিয়ন্ত্রণকারী সমস্ত নিয়মপদ্ধতি যোগশাস্ত্রের অবলম্বনে প্রাচীন ভারতের আর্য্যঋষিগণ কর্ত্তৃক আবিষ্কৃত হইয়াছিল—"যোগ" শব্দের নানাপ্রকার অর্থ—হুজুক ও খেয়ালের বশে যোগসাধনার ফল লাভ করা যায় না—বিধি-বিহিত পদ্ধতি এবং ঐকান্তিক প্রচেষ্টায় দীর্ঘকাল ধরিয়া সাধনায় যোগের ফল লাভ করা সম্ভব—অলৌকিক ও অতি মানসিক শক্তি যোগের চরম উদ্দেশ্য নয়—দিব্যজ্ঞান, পরমামুক্তি ও শাশ্বতী শান্তি লাভই যোগসাধনের উদ্দেশ্য—প্রকৃতি সামর্থ্য অনুসারে যোগসাধনার সাধকগণ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত—সাধনারত ও যথার্থ বৈরাগ্যবান সাধকের প্রকৃতি জাগতিক বাসনা ও মোহবিমুক্ত—সিদ্ধ যোগীই যোগসাধনায় শিক্ষাদানের প্রকৃত ও যথার্থ গুরু—যোগসাধনার জন্য সুস্থ সবল সুদৃঢ় ও কষ্টসহিষ্ণু দেহের একান্ত প্রয়োজন—হঠযোগ সাধনায় সাধকের শরীর সবল সুদৃঢ় ও সম্পূর্ণভাবে রোগমুক্ত হয়।

তৃতীয় অধ্যায়

হঠযোগ পৃষ্ঠা ২৮—৪৯

যোগশিক্ষার্থীর শরীরকে সম্পূর্ণরূপে সুস্থ সবল ও সুদৃঢ় রাখিতে হইলে হঠযোগ-সাধনার একান্ত প্রয়োজন—হঠযোগ অভ্যাসের ফলে শরীরে কোনপ্রকার রোগ থাকে না ও ইহার দ্বারা পরমায়ুকে দীর্ঘ করা যায়—হঠযোগের ফলে অলৌকিক শক্তিলাভ—লণ্ডনে আগত জনৈক ভারতীয় হঠযোগীর নিজের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের উপর আশ্চর্য্য নিয়ন্ত্রণ-ক্ষমতা প্রদর্শন—পাশ্চাত্য দেশের বহু চিকিৎসকগণ হঠযোগীদের আশ্চর্য্য ক্রিয়া-কলাপের কারণ নির্ণয়ে অসমর্থ—হঠযোগীরা স্বল্পাহারী স্বল্পনিদ্র এবং শীতাতাপ প্রভৃতিতে আশ্চর্য্য সহিষ্ণুতা সম্পন্ন—ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণের জীবনে যোগসাধনের বিচিত্রতা ও তাঁহার সুদীর্ঘ দ্বাদশ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বৎসরব্যাপী বিনিদ্র অবস্থায় সাধনার উল্লেখ—হঠযোগীদের দেহের অভ্যন্তরে যাবতীয় অংশকে দেখিতে পাইবার অদ্ভুত শক্তির অধিকারী—রঞ্জ-রশ্মির তুলনায় হঠযোগীদের অলৌকিক দৃষ্টিশক্তির শ্রেষ্ঠতা—হঠযোগীদের ত্র্যাটক যোগের অন্ধকারভেদী আশ্চর্য্য দৃষ্টিশক্তি—হিপনোটিজম্, (hypnotism মেস্মেরিজম্ (mesmerism) এবং ভারতীয় সম্মোহন বিদ্যা—মানবদেহেই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সংক্ষিপ্ত আকার—শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মন, আহার নিদ্রার সংযম, প্রাণায়াম অভ্যাসের দ্বারাই হঠযোগীরা দৈহিক সমস্ত রোগ হইতে মুক্ত থাকেন—যোগ-শিক্ষার্থীদের জন্য নির্দ্দিষ্ট খাদ্য ও পানীয়—যোগসাধনার সহিত আহার্য্য বস্তুর প্রকৃতি ও পরিমাণের সম্বন্ধ—আহার সংযম বলিতে প্রকৃতপক্ষে কী বুঝায়—সিদ্ধযোগীর নিকটেই হঠযোগ ও প্রাণায়াম শিক্ষা করা উচিত—হঠযোগ নির্দ্দিষ্ট আসন-পদ্ধতি—কয়েকটি আসন-পদ্ধতির বিবরণ—দেহের অভ্যন্তর পরিস্কার ও রোগমুক্ত রাখিবার জন্য বিবিধ প্রকার প্রক্রিয়া—বহু শত বৎসরব্যাপী পরমায়ু লাভ আশ্চর্য্য হইলেও তাহাতে যোগের চরম ফল লাভ করা যায় না—শুধু হঠযোগ অভ্যাসে শরীর সবল ও সুদৃঢ় এবং সুদীর্ঘ পরমায়ু লাভ হয় কিন্তু ঈশ্বর সাক্ষাৎকার করা যায় না—যোগের চরম ফল লাভের জন্য সংযম পবিত্রতা ও চিত্তকে একাগ্র করা একান্ত প্রয়োজন—রাজ-যোগই সাধককে ইন্দ্রিয় সংযম ও চিত্তকে একাগ্র করিয়া সাধনায় সিদ্ধিলাভের পন্থা নির্দ্দেশ করে।

চতুর্থ অধ্যায়

রাজযোগ পৃষ্ঠা ৪৮—৬৫

মনকে একাগ্র করিয়া ঈশ্বরে সমাহিত করিবার এবং দেহ ও মনের উপর সম্পূর্ণ আধিপত্য লাভই রাজযোগের উদ্দেশ্য—রাজযোগ সকল যোগের শ্রেষ্ঠ—জড় প্রাকৃতিক শক্তির প্রভাব হইতে মুক্ত হইয়া পরম সত্যের সাক্ষাৎকার লাভই রাজযোগের চরম লক্ষ্য—বহু সহস্র বৎসর পূর্ব্বে ভারতীয় যোগিগণের আবিষ্কৃত এই সাধন পন্থা দেশ বিদেশের সাধকদের দ্বারা সমাদৃত ও গৃহীত হইয়াছিল—প্রাচীন গ্রীসের প্লেটো, প্লাটিনাস্, প্রক্লাস্ নিও প্লেটোনিষ্ট্ সম্প্রদায়, মধ্যযুগের খৃষ্টীয়ান নষ্টিক্স খৃষ্টীয়ান মিষ্টিক্স, রোম্যান ক্যাথলিক ও খৃষ্টান সাধকগণ সকলেই জ্ঞাত অথবা অজ্ঞাতসারে রাজযোগের সাধনপদ্ধতিকে সমর্থন ও অনুসরণ করিতেন—কাণ্ট, হেগেল, স্পিনোজা, সোপেনহায়ার প্রভৃতি দার্শনিকগণ রাজ-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগের পক্ষপাতী ছিলেন—আমেরিকার বিশ্ববিখ্যাত মনীষী এমাসনের বহু রচনায় রাজযোগ ও ধ্যান-ধারণার উচ্চ প্রশংসা—রাজযোগের মধ্যেই মন ও তাহার বিভিন্ন বৃত্তি সম্বন্ধে সম্পূর্ণ বিশ্লেষণপূর্ণ আলোচনা আছে—সাধারণ লোকের চঞ্চল বর্হিমুখী ও বিক্ষিপ্ত মনের সহিত যোগীর একাগ্রমনের আশ্চর্য্য শক্তি—রাজযোগের নির্দ্দিষ্ট সাধনের আটটি সোপানের বর্ণনা—বিক্ষিপ্ত চিত্তকে একাগ্র করিবার উপায়—যম ও নিয়ম কাহাকে বলে—প্রত্যাহার অর্থে কি বুঝায়—কি প্রকার আসন কাহার পক্ষে প্রয়োজনীয়—ধ্যান ও ধারণার প্রসঙ্গ—যোগসাধনের শেষ অবস্থা সমাধি—সমাধি যোগসিদ্ধির অবস্থা—সমাধি লাভের ফলে সাধক জাগতিক মোহ অজ্ঞানতা হইতে মুক্ত হইয়া আত্মজয়ী হন—সিদ্ধযোগী দিব্যজ্ঞান ও চিরশান্তির অধিকারী—তিনি বিশ্বচরাচরের সর্ব্বত্র পরমাত্মার সর্ব্বব্যাপী সত্তাকে সর্ব্বদাই দেখিয়া সকল জীবের প্রতি সমদর্শী হন।

পঞ্চম অধ্যায়

কর্ম্মযোগ পৃষ্ঠা ৬৬—৭৫

প্রত্যেক কর্ম্মকে যথাযথভাবে সম্পন্ন করিবার সুনির্দ্দিষ্ট কৌশল যোগের অন্যতম অর্থ—আহার, নিদ্রা, ভ্রমণ, কথাবার্ত্তা, কোন বিষয়ে চিন্তা প্রভৃতি দেহের ও মনের সমস্ত ব্যাপারকেই কর্ম্ম বলা যাইতে পারে—সু এবং কু উভয়প্রকার কর্ম্ম—প্রত্যেক কর্ম্মই তাহার ফল দান করে—কোন কর্ম্মকেই তাহার ফল হইতে পৃথক করা যায় না—কার্য্য ও কারণের নিয়ম-শৃঙ্খলে সমস্ত প্রকৃতি চালিত—প্রত্যেক কর্ম্মই কারণ সাপেক্ষ—প্রত্যেক কর্ম্মই আমাদের মনে সংস্কার সৃষ্টি করে—আমাদের বর্ত্তমান জীবন পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্ম-রাজির ফলের সমষ্টিস্বরূপ—অতীত কর্ম্মরাশির ফল বর্ত্তমান জীবনের কারণ—বর্ত্তমানের কর্ম্মরাশির ফল আমাদের ভাবী জীবনের সৃষ্টি করে—কর্ম্ম ও তাহার ফলের রহস্যকে যে পদ্ধতি অনুসারে জানা যায় তাহাই কর্ম্মযোগ—কোন কর্ম্ম মানবের কল্যাণকর ও শান্তি-দায়ক এবং কোন কর্ম্ম মানুষের দুঃখ অশান্তি ও বন্ধনের কারণ ইহা নির্ণয় করাই কর্ম্ম-যোগের লক্ষ্য—কর্ম্মের জন্য কর্ম্মানুষ্ঠান, তাহার ফলের জন্য নয় ইহাই কর্ম্মযোগের শিক্ষা—কর্ম্মের সমস্ত রহস্যকে জানিয়া যিনি নিষ্কামভাবে কর্ম্ম করিয়া যান তিনিই কর্ম্মযোগী—মানুষ তাহার কর্ম্মফলের জন্য নিজেই দায়ী—ঈশ্বর, শয়তান অথবা কোন দেবদেবীকে আমাদের কর্ম্মফলের জন্য দায়ী করা উচিত নয়—কর্ম্মফলজনিত দুঃখ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ক্লেশ ভোগ কেন হইতেছে তাহার কারণ নির্ণয় ও তাহার প্রতিকার সাধনই কর্ম্মযোগের সাধনা—অহং-ভাব থাকিতে নিষ্কাম কর্ম্মযোগসাধন অসম্ভব—স্বার্থবাসনারহিত ও পবিত্রচিত্তে কর্ম্মানুষ্ঠান মানুষকে মুক্তি ও শান্তির পথে লইয়া যায়—অহং-ভাব-এবং আত্মার স্বরূপের পার্থক্য—প্রকৃত কর্ম্মযোগী নিজের স্বার্থসিদ্ধির জন্য কর্ম্ম করেন না—অপরের সেবা ও কল্যাণের জন্য কর্ম্মকরাই তাঁহার বিশেষত্ব—অনাসক্তভাবে কর্ম্ম করাতেই মুক্তিলাভ হয় সমস্ত কর্ম্ম করিয়া নিজেকে কর্ম্মের কর্ত্তা' বলিয়া না মনে করাই কর্ম্মযোগের বিশেষত্ব—ফলাফলের দিকে লক্ষ্য রাখা কর্ম্মযোগীর প্রকৃতি নয়—জয় ও পরাজয়, সিদ্ধি ও অসিদ্ধি সকল অবস্থাতেই কর্ম্মযোগীর চিত্ত প্রসন্ন ও অবিচলিত থাকে—কর্ম্মযোগী বিশ্বপ্রেমে অনুপ্রাণিত—বুদ্ধদেব, যীশুখৃষ্ট প্রভৃতি জগদ্বরেণ্য ধর্ম্মগুরুগণ আদর্শ কর্ম্মযোগী জগতের সকলের প্রতি একান্ত প্রেমসম্পন্ন হইয়া তাঁহারা স্বীয় জীবনের দৃষ্টান্তে কর্ম্মযোগের উচ্চাদর্শ শিক্ষা দিয়া গিয়াছেন—ঈশ্বরের পুজা উপাসনা না করিয়াও অপরের হিতের জন্য কর্ম্ম করিয়াও মানুষ মুক্তি ও শান্তি লাভ করে।

ষষ্ঠ অধ্যায়

ভক্তিযোগ

পৃষ্ঠা ৭৬—৮৬

ঈশ্বরকে ঐকান্তিক প্রেমের সহিত উপাসনা করাই ভক্তিযোগ—ঈশ্বরের শরণাপন্ন হইয়া তাঁহার নিকট পাপের মার্জ্জনা ভিক্ষা ও তাঁহার অনুগ্রহ প্রার্থনাই ভক্তিযোগের অন্যতম সাধনা—পৃথিবীর সমস্ত দ্বৈতবাদী ধর্ম্মসম্প্রদায়গুলি ভক্তিযোগের পক্ষপাতী—ঈশ্বরে অবিচলিত ও একনিষ্ঠ ভালবাসা ও কায়মনোপ্রাণে তাঁহাতে আত্মনিবেদন করাই ভক্তি—যাবতীয় সাংসারিক সম্বন্ধে ভালবাসা ঈশ্বরাভিমুখী হইলেই তাহা ভক্তিতে পরিণত হয়—রাজযোগ ও কর্ম্মযোগের সহিত ভক্তিযোগের তুলনা—ঈশ্বরই ভক্তের সকল প্রেমের একমাত্র আস্পদ, তাঁহার একমাত্র শরণ—প্রকৃত ভক্তি ও ঈশ্বরপ্রেম বেগবতী নদীর ন্যায় সমস্ত বাধাকে দূর করিয়া ঈশ্বরলাভে পরিণতি লাভ করে—সাংসারিক ভালবাসায় ভক্ত মুগ্ধ নহেন—তিনি ঈশ্বরের অনন্ত প্রেম আস্বাদনে সর্ব্বদা আকুল—ঈশ্বরের শাশ্বত চিন্ময় সৌন্দর্য্য উপভোগের জন্য ভক্তহৃদয় সর্ব্বদা অধীর—গৌণীভক্তি ও পরাভক্তির বর্ণনা—ভক্তিসাধনায় সিদ্ধযোগীর নিকট ভক্তিযোগ শিক্ষা করা উচিত—বিভিন্নভাবে ভক্তিসাধনার বর্ণনা—সকল মানব সমস্ত জীবের প্রতি অহিংস ও প্রেমশীল হওয়া ভক্তের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

একান্ত কর্ত্তব্য—ভক্তিসাধনার বিভিন্ন অবস্থার বর্ণনা—ভক্তিসাধনার প্রাথমিক অবস্থায় প্রতীক, প্রতিমা প্রভৃতির প্রয়োজন—প্রকৃত ভক্তের আত্মবিস্মৃত, ঈশ্বরপ্রেম ও ঈশ্বরে সমস্তই অর্পণের ভাব—সিদ্ধভক্তের দেহ ও মন ঈশ্বরের লীলাভূমি—ঈশ্বরপ্রেমের চরম পরিণতি—প্রেম, প্রেমিক ও প্রেমাস্পদ এক অসীমতত্ত্বে লয়—সিদ্ধভক্ত ঈশ্বরের সহিত সর্ব্বদা একাত্মতা উপলব্ধি করেন—ভক্তিসাধনায় সিদ্ধিলাভ করিয়া ভক্ত মুক্তি দিব্যজ্ঞান ও শক্তির অধিকারী হন—তিনি দেখেন ঈশ্বর তাঁহার অন্তরে বাহিরে সদাসর্ব্বত্র—ঈশ্বর ভিন্ন তাঁহার দৃষ্টিতে জগতে আর কিছুই নাই।

সপ্তম অধ্যায়

জ্ঞানযোগ পৃষ্ঠা ৮৭—১০০

ধর্ম্মসাধনার সর্ব্বশেষ অবস্থাই জ্ঞানযোগ—বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের মূলতত্ত্ব নিষ্প্রপঞ্চ নিরপেক্ষ সত্যকে আত্মস্বরূপে উপলব্ধি করাই জ্ঞানযোগের লক্ষ্য—জ্ঞানযোগ বেদান্তের অদ্বৈতবাদের সাধনা—জ্ঞানযোগের মতে একমাত্র ব্রহ্মই আছেন, জীবজগৎ সমস্তই ব্যবহারিক সত্তা—মায়ার জন্যই এক ব্রহ্মসত্তা বহুরূপে প্রতীয়মান হইতেছে—জীব ও ব্রহ্মের একত্ব উপলব্ধির ফলেই মানুষ মায়াকে অতিক্রম করিয়া মুক্তিলাভ করে—দেহ ও মনের ধর্ম্ম আত্মাতে আরোপ করাই অবিদ্যা—নিজের ব্রহ্মস্বরূপতাকে না জানার অবস্থাকেই অবিদ্যা বলে—অবিদ্যাই মানুষের দ্বেষ হিংসা মোহ পাপ প্রভৃতি পশুপ্রবৃত্তির কারণ—অবিদ্যার স্বপ্নঘোর হইতে আত্মোপলব্ধির অবস্থায় জাগ্রত হইলেই মানুষ আর মায়াবদ্ধ থাকে না—পূজার্চ্চনা ব্রতপালন তীর্থে গমন প্রভৃতির দ্বারা শুধু চিত্তশুদ্ধি হইতে পারে পরন্তু আত্মজ্ঞান লাভ হয় না—আত্মজ্ঞান লাভ করিতে হইলে বিবেক, বৈরাগ্য ও বিচারশীলতার প্রয়োজন—রাজযোগ, ভক্তিযোগ ও কর্ম্মযোগের অপেক্ষা জ্ঞানযোগের সাধনায় মানুষ অতি শীঘ্রই মুক্তিলাভ করে—জ্ঞানযোগের একমাত্র অধিকারী—শ্রবণ, মনন নিদিধ্যাসনই জ্ঞানযোগের সাধনপদ্ধতি—ইহলোকের সুখভোগ, স্বর্গাদিলোকে যাইবার আশা জ্ঞানযোগী সাধকের নিকট অবাঞ্ছনীয়—অবিদ্যার জন্যই জীব ও ব্রহ্মে ভেদবুদ্ধি হয়—জ্ঞানযোগী ব্রহ্মের সহিত স্বরূপের একত্ব সম্বন্ধে সচেতন বলিয়া পূজা উপাসনা প্রভৃতিতে তাঁহার প্রয়োজন নাই—জ্ঞানযোগী সর্ব্বদা নিত্যানিত্য বিচার ও নিজের ব্রহ্মস্বরূপতা চিন্তা করিবেন—নামরূপে সমাকীর্ণ এই জগৎজালকে ভেদ করিবার জন্য তিনি সর্ব্বদা সচেষ্ট

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

থাকিবেন—আচার্য্য শঙ্কর রচিত 'নির্ব্বাণষট্কম্' স্তোত্রে জ্ঞানযোগের চরম উপলব্ধির বর্ণনা—জ্ঞানযোগ-সাধনায় সিদ্ধযোগী দ্রষ্টা ও সাক্ষীরূপে অবস্থান করেন—মায়া তাঁহার উপর কোনও প্রভাব বিস্তার করিতে পারেন না—জ্ঞানী নিজেকে অবিনাশী অদ্বয় ব্রহ্ম-সত্তারূপে উপলব্ধি করিয়া সমগ্র জগতে বিরাজ করেন।

অষ্টম অধ্যায়

প্রাণায়াম পৃষ্ঠা ১০১—১৩৫

প্রাণশক্তি অনাদি অনন্ত—ইহার উৎপত্তি ও ধ্বংস নাই—কতকগুলি উপাদানের সমবায়ে রাসায়নিক প্রক্রিয়ার ফলে প্রাণশক্তি উৎপন্ন না—পাশ্চাত্যের বহু বৈজ্ঞানিকদের প্রাণশক্তি উৎপাদনে ব্যর্থপ্রচেষ্টা—মানুষ শুধু দেহ মাত্রই নয়, সে দেহের অতীত অবিনাশী সত্তা—প্রাণের স্বতন্ত্র অস্তিত্ব সম্বন্ধে পাশ্চাত্যের বহু বৈজ্ঞানিকদের সন্দেহ ও অবিশ্বাস—ডক্টর লায়নেল্ এস্ বীলের প্রাণ সম্বন্ধে অনুসন্ধিৎসা ও ধারণা—প্রাণশক্তি জীবের অস্তিত্বের মূল—ইহারই জন্য মানুষ এবং অন্যান্য প্রাণী বাঁচিয়া থাকে এবং সমস্ত কার্য্য করিতে পারে—বিশ্বের সর্ব্বত্রই প্রাণশক্তি পরিব্যাপ্ত এবং ইহা সর্ব্বত্রই ক্রিয়াশীল—যোগশাস্ত্রে 'প্রাণ'-এর ব্যাখ্যান—প্রাণশক্তিকে সম্পূর্ণভাবে নিজের আয়ত্তে আনাই প্রাণায়াম—উপনিষদে প্রাণতত্ত্বের ব্যাখ্যা ও বর্ণনা—মানবদেহে প্রাণশক্তির মূলকেন্দ্র—সমস্ত পদার্থের মধ্য দিয়া প্রাণের ক্রিয়া প্রকাশিত হয়—জগতের সমস্ত পদার্থ ধ্বংস হইয়া গেলেও প্রাণশক্তির ধ্বংস হয় না—প্রাণবীজ হইতে সমস্ত জীবের উৎপত্তি হইয়াছে—জগতের মূলতত্ত্ব জড়শক্তি নয় চৈতন্যই জগতের মূলতত্ত্ব—বিশ্বের সমস্ত বস্তুর ও জীবের গতির মূলে প্রাণই কার্য্য করিতেছে—মানবদেহের নানা অংশে প্রাণের বিভিন্ন প্রকার কার্য্য—প্রাণের আরোগ্যকারী শক্তি—শরীর ও মনের গতি পরিচালনায় প্রাণের ক্রিয়া—মন ও শরীরের সম্বন্ধ—দৈহিক ব্যাধির কারণ ও প্রাণশক্তির দ্বারা যৌগিক উপায়ে আরোগ্য সাধন—শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বভাবিক ও অস্বাভাবিক অবস্থা এবং দেহের উপর তাহাদের প্রতিক্রিয়া—দেহের পেশী ও অন্যান্য স্থানে আক্ষেপের কারণ—ক্রোধের ফলে শরীরে বিষাক্ত উপাদানের উৎপত্তি—প্রাণ ও মনের সম্বন্ধ নির্ণয়ে যৌগিক পদ্ধতি—প্রাণায়াম সম্বন্ধে সাধারণ লোকের ভ্রান্ত ধারণা—প্রাণায়ামের প্রকৃততত্ত্ব এবং তাহা আয়ত্ত করিবার বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি—প্রাণায়ামের সাধনে দৈহিক ব্যাধির আরোগ্য—ফেথ্ হিলার্স (Faith Healers), মেণ্টাল্হিলার্স (Mental Healers) খৃষ্টিয়ান সায়েন্টিষ্ট

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(Christian Scientists) প্রভৃতি সম্প্রদায়ে প্রাণায়ামের পদ্ধতি গ্রহণ—নব্য রসায়ণের প্রবর্ত্তক অধ্যাপক ল্যাবোয়েসিয়ের ফুসফুস যন্ত্রের ক্রিয়া সম্বন্ধে ধারণা ও তাহার ভ্রমপ্রদর্শন —রক্ত ও রক্তের লালকর্ণিকা উৎপাদনে অক্সিজেনের কার্য্যশক্তি—বিশ্বপ্রকৃতির নিয়ম হইতে মুক্ত হইবার জন্যই প্রাণায়াম সাধনের প্রয়োজনীয়তা—শ্বাসযন্ত্র ও ফুসফুসকে সম্পূর্ণরূপে সবল ও সক্রিয় রাখার উপায়—সিদ্ধযোগীর নিকট হইতে প্রাণায়াম না করিলে বিপদ—নিয়মিত ও পরিমিত প্রাণায়ামই স্বাস্থ্য, আয়ু ও মনের প্রফুল্লতা দান করে—অত্যধিক ও অনিয়মিত প্রাণায়াম অভ্যাসের সাংঘাতিক কুফল—ঈড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্নার অবস্থান সম্বন্ধে বর্ণনা—দেহের মধ্যে ছয়টি বিভিন্ন শক্তিকেন্দ্র—আহার নিদ্রা প্রভৃতির অনিয়মে এবং ক্রোধ ও অপ্রকৃতিস্থ চিত্তের জন্য নানারোগের উৎপত্তি—যোগীদের শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক ও সুনিয়ন্ত্রিত—শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের ফলে স্নায়ুকেন্দ্রকেও আয়ত্তে আনা যায়—গুরু ব্যতিরেকে প্রাণায়াম শিক্ষায়-বিপদ—প্রাণায়াম শিক্ষায় যাবতীয় ব্যাধি দূর হয়—শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণের প্রণালী—প্রাণের আয়ত্তে মৃত্যু জয়।

নবম অধ্যায়

মহাযোগী যীশুখৃষ্ট — পৃষ্ঠা ১৩৬—১৬১

যোগের প্রকৃত অধিকারী—সংসারী মানুষ প্রবৃত্তির দাস—যোগীর বৈশিষ্ট্য—যোগীদের অলৌকিক শক্তি অসীম—যোগীর চারিত্রিক বিশেষত্ব—দেবমানব যীশুখৃষ্ট মহাযোগী—যীশুখৃষ্টের বিধিবিহিত সাধনা ও সিদ্ধি—সাধনের অভ্যাসই মানুষকে সিদ্ধি দান করে—সত্যদর্শী কখনও একঘেয়ে হন না—যীশুখৃষ্টের অদ্বৈত জ্ঞান—যীশুখৃষ্টের যৌগিক শক্তি--অলৌকিক বলিয়া কিছু নাই, সমস্তই মনের শক্তি—যোগীরাই প্রকৃত সত্যান্বেষী—বুদ্ধের জীবনে যোগ—আচার্য্য শঙ্কর, পদ্মপাদ, শ্রীকৃষ্ণ প্রভৃতি অবতারদের জীবনে যোগশক্তি—যীশুখৃষ্ট কর্ম্মযোগী—যোগী দেহজ্ঞানের অতীত—আধুনিক জড় বৈজ্ঞানিকদের যোগশক্তিসম্বন্ধে অভিমত—ক্রুশবিদ্ধ যিশুর তিতিক্ষা ও সহনশীলতা—যীশুখৃষ্ট যোগ ও বেদান্তের ভাবেও অনুপ্রাণিত ছিলেন।

পরিশিষ্ট — পৃষ্ঠা ১৬২—১৭৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

7/1

যোগশিক্ষা

প্রথম অধ্যায়

গ্রন্থ-সূচনা

প্রকৃত ধর্ম্ম সম্পূর্ণরূপে সাধনা সাপেক্ষ ; সাধনার উপরেই ধর্ম্মের ভিত্তি সমগ্রভাবে স্থাপিত। ধর্ম্ম শুধু কোন প্রকার বিতর্ক বিচার আলোচনা ও মতবাদের উপরেই প্রতিষ্ঠিত নয়। কারণ যেখানেই শাস্ত্রাদির যুক্তি-বিচার শেষ সেখান হইতেই ধর্ম্মের সূচনা। নিরপেক্ষ পরমসত্যের সাক্ষাৎ উপলব্ধি এবং জীবনের প্রাত্যহিক কর্ম্মের মধ্যে ঐশ্বরিক ভাবকে প্রকাশ করাই ধর্ম্ম। মানবাত্মার ব্রহ্মস্বরূপতাকে উপলব্ধি করা, আধ্যাত্মিক চরিত্র গড়িয়া তোলা এবং আধ্যাত্মিক সত্যে প্রতিষ্ঠিত হইয়া জীবনযাপন করাই ধর্ম্মের উদ্দেশ্য।

শুধু শাস্ত্র-অধ্যয়ন, পাণ্ডিত্যপূর্ণ ধর্ম্মের বক্তৃতা ও শাস্ত্র-ব্যাখ্যান শ্রবণ, সূক্ষ্ম যুক্তিসহকারে ধর্ম্মতত্ত্বের আলোচনাতেই নয়, পরন্তু অপরিণামী পরমসত্যের সাক্ষাৎকারের উপরেই আধ্যাত্মিকতা লাভ নির্ভর করে। বহুসংখ্যক গ্রন্থলেখক, অথবা আশ্চর্য্য বাগ্মিতাশক্তিসম্পন্ন অথবা অনর্গল ধর্ম্মোপদেশ প্রদানকারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্যক্তিকে ভারতবর্ষে প্রকৃত ধার্ম্মিক বলে না। কিন্তু যাঁহার বাক্যে ও কার্য্যে ঐশ্বরিক শক্তি প্রকাশিত এমন ব্যক্তিই ভারতবর্ষে প্রকৃত ধার্ম্মিক বলিয়া অভিহিত। নিজের পশু-প্রবৃত্তিকে জয় করিয়া বিশ্বব্যাপী পরমাত্মার সহিত স্বস্বরূপের একত্ব উপলব্ধি অথবা সচ্চিদানন্দস্বরূপের সহিত অভিন্ন নিজের মধ্যে নিহিত শাশ্বত অব্যয় সত্যের সম্যক জ্ঞানলাভের যিনি অধিকারী তিনি কোন স্কুলে অথবা বিদ্যালয়ের শিক্ষা-বর্জ্জিত সম্পূর্ণ নিরক্ষর ব্যক্তি হওয়া সত্বেও আধ্যাত্মিক অনুভূতির চরম অবস্থায় উপনীত হইতে পারেন। কোন ব্যক্তি যাবতীয় ধর্ম্মশাস্ত্র, দর্শনগ্রন্থ এবং বিজ্ঞানে সম্যকরূপে ব্যুৎপন্ন হইয়া জনসমাজে একজন মহাপণ্ডিতরূপে সম্মানিত হইতে পারেন ; কিন্তু নিরক্ষরতা সত্বেও যে ব্যক্তি সাক্ষাৎভাবে শাশ্বত পরমসত্যের সহিত নিজের একাত্মতা উপলব্ধি করিয়াছেন, যিনি বিশ্বচরাচরে সর্ব্বত্র ব্রহ্মসত্ত্বাকে প্রত্যক্ষ করেন এবং যিনি পৃথিবীতে ব্রহ্মস্বরূপতার জীবন্ত মূর্ত্তিরূপে বিরাজিত তাঁহার সহিত কোন পণ্ডিত ব্যক্তিও সমতুল্য হইতে পারেন না।

বর্ত্তমান গ্রন্থের লেখক স্বচক্ষে এই প্রকার একজন দেবমানবকে দর্শন করিবার সৌভাগ্য লাভ করিয়াছেন। এই দেবমানবের নাম শ্রীরামকৃষ্ণ। শ্রীরামকৃষ্ণ কখনও কোনও বিদ্যালয়ে যান নাই ; ধর্ম্মশাস্ত্র, দর্শনগ্রন্থ, বিজ্ঞানের পুস্তকাবলীও তাঁহার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পড়া ছিল না, তথাপি শুধু যোগশাস্ত্রনির্দ্দিষ্ট সাধন-পদ্ধতির অভ্যাস দ্বারা তিনি ঈশ্বর সাক্ষাৎকারের ফলে আধ্যাত্মিক উপলব্ধি লাভ করিয়াছিলেন। এই লোকোত্তর মহামানব অমিত ঐশ্বরিক শক্তিসম্পন্ন ছিলেন; তাঁহার নিকটে সমাগত বহু শত নরনারীর মধ্যে তিনি আধ্যাত্মিক চেতনা জাগ্রত করিয়াছিলেন। যে দৃষ্টিতে সমগ্র খৃষ্টানসম্প্রদায় যীশুখৃষ্টকে দেখেন সেইভাবে বহুসহস্র নরনারী এক্ষণে এই মহামানবকে ভক্তি ও পূজা করিয়া থাকেন। ধর্ম্ম ও দর্শনের জটিল দুরূহ প্রশ্ন-সমূহকে শ্রীরামকৃষ্ণ এমন সহজভাবে ও সরল ভাষায় নিতান্ত পরিচিত বস্তুর ন্যায় অপরের বোধগম্য করাইয়া তাহাদের সমস্ত সন্দেহ দূর করিতেন যে, তাহা বিচক্ষণ ধর্ম্মব্যাখ্যা-কারীরাও পারেন না। প্রশ্ন হইতে পারে, যে, কোনও পুস্তক না পড়িয়াও ধর্ম্মের জটিল তত্ত্ব মীমাংসার দুরূহ কার্য্য করিতে তিনি কিরূপে করিতে সমর্থ হইতেন? তপস্যালব্ধ অন্তর্দৃষ্টিদ্বারা তিনি প্রত্যেক বস্তুর স্বরূপ জানিতে পারিতেন এবং ইন্দ্রিয়ের সীমার বাহিরে অবস্থিত যাবতীয় তত্ত্ব যোগ-শক্তির দ্বারা তিনি অব্যর্থভাবে আবিষ্কার করিয়া ফেলিতেন বলিয়াই তাঁহার দ্বারা এই কার্য্য সম্ভই হইত। শ্রীরামকৃষ্ণের জ্ঞানচক্ষু সম্যকভাবে বিকাশিত হইয়াছিল। যে অবিদ্যার আবরণ সাধারণ মানবের দিব্যদৃষ্টিকে আবৃত রাখিয়া তাহা-দিগকে অতীন্দ্রিয় নিত্যবস্তুর সাক্ষাৎ করিতে দেয় না সেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আবরণকে শ্রীরামকৃষ্ণ আধ্যাত্মিক অন্তর্দৃষ্টির দ্বারা ভেদ করিতে পারিতেন।

বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের অপরিণামী মূল সত্ত্বাকে জানিবার জন্য যে ব্যক্তির বিবেক জাগ্রত হইয়াছে তাঁহার মধ্যেই এই আধ্যাত্মিক শক্তি প্রকাশিত হইতে আরম্ভ করে। এই সময়েই উচ্চতর আধ্যাত্মিক সত্যকে সাক্ষাৎভাবে প্রত্যক্ষ করিবার জন্য যোগসাধনার ষষ্ঠস্তরে অবস্থিত শক্তির বিকাশ হয় এবং মানবমনকে ইন্দ্রিয়-প্রভাবের বন্ধন হইতে মুক্ত করে। সাধনার ষষ্ঠস্তরে লব্ধ এই বোধশক্তি অথবা জ্ঞাননেত্র বা প্রজ্ঞাচক্ষু প্রত্যেক মানবের মধ্যেই সূক্ষ্ম বা অব্যক্ত হইয়া আছে। কিন্তু বহুলক্ষ লোকের মধ্যে মাত্র কয়েকজনেরই এই প্রজ্ঞাচক্ষু বিকশিত হয় এবং ইঁহারাই 'যোগী' নামে অভিহিত। বিশাল মানবসমাজের অধিকাংশ ব্যক্তির মধ্যে ইহা প্রাথমিক অবস্থায় বিদ্যমান; ইহা যেন কোন কঠিন আবরণে আবৃত। কিন্তু যখন যোগাভ্যাসের ফলে কোনও মানবের মধ্যে ইহা বিকশিত হয় তখন অতীন্দ্রিয় রাজ্যের এবং আধ্যাত্মিক স্তরে অবস্থিত সর্ব্ববস্তুর নিত্যসত্ত্বা সম্বন্ধে জানিতে পারেন। তাঁহার শ্রীমুখনিঃসৃত বাণী বিভিন্ন যুগে ও বিভিন্ন দেশে আবির্ভূত সত্যদ্রষ্টা পুরুষদের উক্তি ও রচনাবলীর সহিত ভাবের ঐক্য প্রমাণ করে। তখন আর তিনি কোনও শাস্ত্র অধ্যয়ন করেন না, কারণ পুস্তক অধ্যয়নে তাঁহার আর কোন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রয়োজন হয় না। মানুষের বুদ্ধি যাহা-কিছু ধারণা করিতে পারে সে সমস্তেরই তিনি জ্ঞানলাভ করেন। কোন পুস্তকের পাঠ্যবিষয় না পড়িয়াই তিনি তাহার সারমর্ম্ম অবগত হইয়া থাকেন। বাক্যের দ্বারা মানুষের মন কি পরিমাণ ভাব প্রকাশ করিতে পারে ইহা তিনি বুঝিতে পারেন। চিন্তাশক্তির অতীত সুতরাং বাক্যের দ্বারা প্রকাশ করিতে পারা যায় না এমন অচিন্ত্য অবর্ণনীয় বিষয়ের সহিতও তিনি সম্যক পরিচিত।

এই আধ্যাত্মিক জ্ঞানালোক লাভের পূর্ব্বে এই মহাপুরুষকে মানসিক ও আধ্যাত্মিক নানাপ্রকার অভিব্যক্তির স্তর অতিক্রম করিতে হয় এবং তাহারই ফলে মানবের মনীষার সমস্ত অভিজ্ঞতা তিনি লাভ করিতে পারেন। ইন্দ্রিয়শক্তিলব্ধ অনুভূতির সঙ্কীর্ণ রাজ্যে তিনি আর আবদ্ধ থাকিতে চাহেন না, অথবা বুদ্ধিবিচারের দ্বারা আপেক্ষিক সত্যকে জানিবার সসীম ক্ষেত্রে থাকিয়া তিনি আর পরিতৃপ্তি লাভ করিতে পারেন না। কিন্তু প্রপঞ্চময় বিষয়ের এবং আপেক্ষিক জ্ঞানের আদি ও অন্তস্বরূপ নির্ব্বিশেষ পরমসত্যের অসীম রাজ্যে প্রবেশ করাই তখন তাঁহার একমাত্র লক্ষ্য হইয়া পড়ে। নিজের প্রকৃত স্বরূপকে ক্রমশঃ প্রকাশ করাই তাঁহার সাধনার মুখ্য উদ্দেশ্য। সেই লক্ষ্যস্থলে যাইবার পথে তিনি প্রপঞ্চময় বিশ্ব-জগতের অন্তর্গত যাবতীয় আপেক্ষিক জ্ঞানকে আহরণ করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গিয়া ব্যর্থ হন না এবং এইভাবেই তিনি সর্বোচ্চ তত্ত্বকে উপলব্ধি করিবার জন্য প্রাণপণ প্রচেষ্টায় নিরত থাকেন।

আমাদের আত্মা স্বরূপতঃই সর্ব্বজ্ঞ, অর্থাৎ তিনি সমস্ত জ্ঞানেরই স্বরূপ। আত্মা আমাদের মধ্যে নিহিত অসীম জ্ঞানের অক্ষয় উৎসস্বরূপ। দেশ, কাল ও নিমিত্তের সীমাবন্ধনে আবদ্ধ হইয়া আমরা প্রকৃতপক্ষে যে অতি অল্প শক্তির অধিকারী তাহার দ্বারা আত্মাকে প্রকাশ করিতে পারি না। এই সীমাবদ্ধ অবস্থা হইতে যত উচ্চস্তরে আমরা উন্নীত হই উত্তরোত্তর ততই আমাদের মধ্যে সর্ব্বজ্ঞতা ও সর্ব্বশক্তিমত্তারূপ দিব্যগুণরাশি প্রকাশিত হইতে থাকে। অপরপক্ষে যদি জগৎপ্রপঞ্চেই আমাদের মন নিবদ্ধ থাকে এবং ইন্দ্রিয়ের অনুভূতিসাপেক্ষ যাবতীয় জ্ঞানের উপর আমাদের সমুদয় শক্তিকে নিয়োজিত করি তাহা হইলে আপেক্ষিক জ্ঞানেরও চরম সীমায় কি আমরা উন্নীত হইতে পারিব অথবা বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সমস্ত পদার্থের স্বরূপ জ্ঞান কি আমাদের লাভ হইবে? না, ইন্দ্রিয়-সমূহ আমাদিগকে অসার ইন্দ্রিয়-বিষয়ের পরপারে লইয়া যাইতে পারে না। যাহা আমাদের দৃষ্টির অতীত তাহার মর্ম্মস্থলে যাইবার জন্য আমরা নানাপ্রকার যন্ত্র উদ্ভাবন করি এবং তাহাদের সাহায্যে আমরা অতি সামান্যই অগ্রসর হইতে পারি। তাহা ছাড়া এইসকল যন্ত্রগুলির কার্য্যশক্তিও সীমাবদ্ধ। কোনও এক প্রকার যন্ত্র ব্যবহার করিয়া তাহার অতি-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সামান্য ফল দেখিয়া আমরা তৃপ্ত হই না; সত্যকে আরও গভীরতরভাবে জানিবার জন্য আবার নূতন কোনও যন্ত্রের সন্ধানে আমরা নিরত হই। এইভাবে আমরা প্রতি পদক্ষেপে নূতন নূতন যন্ত্র আবিষ্কার করিয়া চলি এবং তাহা হইতে প্রমাণিত হয় যে, নির্ব্বিশেষ নিরপেক্ষ সত্যের জ্ঞানলাভের অগ্রগতির পথে ইন্দ্রিয়শক্তি কত অক্ষম। এইভাবে নানা অভিজ্ঞতার ঘাত-প্রতিঘাতের ফলে আমরা বুঝিতে পারি যে, যত সূক্ষ্ম ও সুনিপুণ যন্ত্রই হউক না কেন—মন, বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়রাজ্যের অতীত বস্তুকে জানিবার ব্যাপারে তাহারা আদৌ সহায়ক নয়।

সুতরাং যদি আমরা সমগ্র জীবন এই বিশ্বপ্রপঞ্চকে এইভাবে জানিবার জন্য আমাদের সমস্ত সময়, শক্তি ও সামর্থ্য নিয়োজিত করি তাহা হইলে আমরা কোনও সন্তোষজনক ফললাভ করিতে পারিব না, অথবা যাবতীয় পদার্থ স্বরূপতঃ কি তাহাও আমাদের জানা হইবে না। যন্ত্রপাতির সাহায্যে যাহা আমরা আজ 'জ্ঞান' বলিয়া মনে করিতেছি কাল যদি ইহা অপেক্ষা আরও উন্নতশ্রেণীর এবং সূক্ষ্মতর কোন যন্ত্রের উদ্ভাবনা হয় তাহা হইলে আজিকার এই 'জ্ঞান' আগামী কল্য অজ্ঞান বলিয়াই পরিগণিত হইবে। বিগত বৎসরে যাহা 'জ্ঞান' বলিয়া পরিচিত ছিল বর্ত্তমান বৎসরে তাহা অজ্ঞান বলিয়া পরিণত হইয়াছে। বর্ত্তমান শতাব্দীর জ্ঞানরাশি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আবার আগামী শতাব্দীর বৈজ্ঞানিক আবিষ্কারের আলোকে হয়তো অজ্ঞান অথবা ভ্রান্তি বলিয়াই প্রতীয়মান হইবে। বিশ্বসংসারের অন্তর্গত যাবতীয় পদার্থের সম্বন্ধে অভ্রান্ত জ্ঞানলাভের জন্য চেষ্টা করার পক্ষে একটি মাত্র জীবনকাল অত্যন্ত অল্প। বিশ্বজগতের বিরাট বৈচিত্র্যের সম্বন্ধে বিচার করিয়া অসংখ্য জ্ঞাতব্য বিষয়কে জ্ঞানের চরম সীমায় উপনীত হইবার পূর্ব্বে আমাদিগকে জানিতে হইবে যে, ইহা অনুধাবন করিলে মনে হয় পুরুষানুক্রমে লক্ষ লক্ষ লোকের —এমন কি সমগ্র মানবজাতির জীবনকাল ব্যয় হইয়া যাইবে। সমস্ত সবল ও কর্ম্মক্ষম ইন্দ্রিয়শক্তি লইয়া যদি কোন ব্যক্তি দশ লক্ষ বৎসর বাঁচিয়া থাকে এবং একটি মূহূর্ত্তও নষ্ট না করিয়া জগতের প্রত্যেকটি পদার্থ সম্বন্ধে তন্ন তন্ন করিয়া জানিতে চেষ্টা ও পরিশ্রম করে তাহা হইলে সেই সুদীর্ঘ সময় ফুরাইয়া গেলেও কি তাহার জ্ঞানান্বেষণ সমাপ্ত হইয়া যাইবে? নিশ্চয়ই নয়; অনুভবশক্তিকে আরও সূক্ষ্মতর ও বুদ্ধিকে আরও তীক্ষ্ণ করিয়া তুলিবার জন্য বরং সে আরও বেশী সময় চাহিবে। তাহার পর হয়তো স্যার আইজাক্ নিউটন আজীবন অক্লান্তভাবে বৈজ্ঞানিক গবেষণার পর যেমন বলিয়াছিলেন: "জ্ঞান সমুদ্রের উপকূলে কতকগুলি উপলখণ্ডমাত্র আমি এতদিনে সংগ্রহ করিতে পারিয়াছি ('I have collected only the pebbles on

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

the shore of the occan of knowledgd.') ঐ ব্যক্তিও নিউটনের ঠিক এই উক্তিরই প্রতিধ্বনি করিবে। নিউটনের ন্যায় মহাজ্ঞানী মনীষী যদি জ্ঞানসমুদ্রের জলরাশি স্পর্শ করিতে সমর্থ না হন তাহা হইলে মাত্র কয়েক বৎসরের তুলনায় সেই দুস্তর জ্ঞান সমুদ্রের এক উপকূল হইতে অপর উপকূলে উত্তীর্ণ হইতে আমরা কিরূপে সমর্থ হইতে পারি ? সহস্র সহস্র পুরুষপরম্পরা অতিবাহিত হইয়া গিয়াছে, আরও অনেক কত সহস্র পুরুষপরম্পরা চলিয়া যাইবে, কিন্তু তথাপি বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডের সম্বন্ধে মানবের পরিপূর্ণ জ্ঞানলাভ অসমাপ্ত অবস্থাতেই থাকিয়া যাইবে। একটির পর একটি অজ্ঞানের আবরণ অপসারিত হইলেও আরও অসংখ্য অজ্ঞানের আবরণ অপসারিত করিবার জন্য অবশিষ্ট থাকিবে। এই অভিজ্ঞতা প্রাচীন ভারতের সত্যদ্রষ্টা ঋষিবৃন্দ এবং সিদ্ধযোগীগণ লাভ করিয়াছিলেন এবং সেজন্যই তাঁহারা বলিয়াছিলেন ঃ "জ্ঞান অনন্ত এবং তাহার অসংখ্য বিভাগ, কিন্তু তাহার তুলনায় মানবের পরমায়ুকাল অতিশয় অল্প এবং তাহা ছাড়া জ্ঞানলাভের পথে বহু বাধা ও বিঘ্ন বর্ত্তমান। সুতরাং নিখিল জ্ঞানরাশির মধ্যে সারাংশ সেই সর্ব্বোচ্চ পরম সত্যকে লাভ করিবার জন্যই শুধু জ্ঞানী ব্যক্তিগণের চেষ্টা করা উচিত।"[১]

১। অনন্ত শাস্ত্রং বহুবেদিতব্যং স্বল্পশ্চ কালো বহবশ্চ বিঘ্নাঃ।
যৎসারভূতং তদুপাসিতব্যং, হংসো যথা ক্ষীরমিবাম্বু মিশ্রিতম্॥
—উত্তরগীতা ৩।১

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সুতরাং স্বতঃই এখানে এই প্রশ্ন উঠিবে যে, সমস্ত জ্ঞানের মধ্যে তবে শ্রেষ্ঠ জ্ঞান কী? মানব-ইতিহাসের প্রথম সূচনার যুগ হইতেই এই প্রশ্ন সত্যান্বেষীদের মনে উত্থিত হইয়া আসিতেছে। পৃথিবীর নানা দেশের নানা যুগের বৈজ্ঞানিক, দার্শনিক এবং মনীষী পণ্ডিতদের চিত্তকে এই প্রশ্নই আলোড়িত ও পুনঃ পুনঃ বিহ্বল করিয়া দিয়াছে। কেহ কেহ এই প্রশ্নের উত্তর পাইয়াছেন, আবার কেহ কেহ তাহা পান নাই। প্রাচীনকালে গ্রীস দেশীর বিখ্যাত দার্শনিক সোক্রেটিশও ডেলফির মন্দিরে (Delphi) এই প্রশ্নই করিয়াছিলেন: "সমস্ত জ্ঞানের মধ্যে কোন্ জ্ঞান সর্ব্বশ্রেষ্ঠ?" তাহার উত্তরে তিনি শুনিয়াছিলেন: "আপনাকে উপলব্ধি কর—আত্মানং বিজানথ" (Know thyself)।

কোন একটি উপনিষদে আমরা পড়িয়াছি প্রাচীন ভারতের কোনও সত্যান্বেষী মনীষী তখনকার দিনের সমস্ত দর্শন ও বিজ্ঞানের বিভিন্ন বিভাগে সম্যকভাবে ব্যুৎপত্তি লাভের পর কোনও এক সত্যদ্রষ্টা পুরুষের কাছে আসিয়া তাঁহাকে জিজ্ঞাসা

আমেরিকান কবি লংফেলোও ঠিক এই কথাই বলিয়াছিলেন:

"Art is long and time is fleeting
And our hearts though stout and brave
Still like muffled drums are leading
Funeral marches to the grave."

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিলেনঃ "মহাত্মন্, নানাবিধ গ্রন্থ অধ্যয়নে জাগতিক বিষয়ের সঙ্কীর্ণ সীমাবদ্ধ ও আপেক্ষিক জ্ঞান লাভে আমি বিতৃষ্ণ হইয়া পড়িয়াছি, এই সীমাবদ্ধ জ্ঞানে আমি আর তৃপ্তি পাইতেছি না। জড়বিজ্ঞান কখনও নির্ব্বিশেষ নিরপেক্ষ পরিপূর্ণ সত্যকে প্রকাশ করিতে পারে না; যে জ্ঞান সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ আমি সেই পরমজ্ঞানের অভিলাষী। এমন কি কোনও বিদ্যা আছে যাহা লাভ করিলে বিশ্বজগতের মূলতত্ত্বকে জানা যায়?"

উত্তরে সেই মহর্ষি বলিয়াছিলেনঃ "হাঁ, অবশ্যই আছে। সেই জ্ঞান সকল জ্ঞানের মধ্যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ এবং যে জ্ঞান লাভ করিলে তুমি বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের যাবতীয় পদার্থের স্বরূপ জানিতে সমর্থ হইবে তাহাই সেই জ্ঞান।" তাহার পর তিনি আবার বলিতে লাগিলেনঃ "হে সত্যান্বেষিন্, 'আত্মানং বিদ্ধি'—নিজের স্বরূপকে উপলব্ধি কর। যদি তোমার স্বরূপকে সম্যক্ উপলব্ধি করিতে পার তাহা হইলে বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডের মূলতত্ত্বেরও তুমি রহস্য উদ্ঘাটন করিতে পারিবে। নিজের স্বরূপেই তুমি সেই শাশ্বত ব্রহ্মবস্তুর সাক্ষাৎকার লাভ করিতে পারিবে। সেই সনাতন তত্ত্বই বিশ্বপ্রপঞ্চের মূল ও আদি কারণ। এই তত্ত্বকে উপলব্ধি করিয়াই তুমি বিশ্বনিয়ন্তা ঈশ্বর ও তাঁহার সমগ্র সৃষ্টির সমস্ত রহস্য অবগত হইবে।" যেমন একবিন্দু জলকে রাসায়নিক পরীক্ষামূলক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিশ্লেষণ দ্বারা তাহার মধ্যে কি কি গুণ (chemical properties) আছে জানিতে পারিলে জগতের সর্ব্বত্র সমস্ত জলরাশির তত্ত্ব অবগত হওয়া যায় সেইরূপ আমরা স্বরূপতঃ কি ও কে ?—এই সত্য উপলব্ধি করিলে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সর্ব্ববস্তুর স্বরূপসত্ত্বা অনাদি অনন্ত চরম সত্যকেও জানিতে পারিব। মানুষই এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের ক্ষুদ্র আকার (epitome)। মানবের দেহভাণ্ডে যাহা আছে সমগ্র বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডেও তাহা আছে। সেজন্য নিজের দিব্যস্বরূপের প্রকৃত জ্ঞানই সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ জ্ঞান।

আমাদের প্রকৃত স্বরূপ দিব্য এবং ইহা ঈশ্বরের সহিত এক ও অভিন্ন। এই উক্তি হয়তো আমাদের কাছে কোনও কল্পিত মতবাদের ন্যায় মনে হইতে পারে কিন্তু সেই পরমসত্যকে উপলব্ধির পথে অগ্রসর হইবার সঙ্গে সঙ্গেই এই তত্ত্ব আমাদের নিকট আরও সুস্পষ্ট হইয়া উঠিবে। তখন আমরা বুঝিতে পারিব যে, ইহা কোন মনগড়া মতবাদ মাত্র নয়, কিন্তু অকাট্য সত্য ব্যাপার। এক্ষণে আমরা অবিদ্যার ঘোরে নিদ্রাচ্ছন্ন বলিয়া "আমি" "তুমি" ইত্যাদি রূপে নিজেদের উপর নানা প্রকার ব্যক্তিত্বের আরোপ করিতেছি। কিন্তু স্বপ্নাবস্থায় দৃষ্ট সমস্ত ব্যাপার যেমন জাগিয়া উঠিলে মিথ্যা হইয়া যায় সেইরূপ অবিদ্যার এই নিদ্রাঘোর হইতে জাগিয়া উঠিয়া আমরা বুঝিতে পারিব যে, বিশ্বপ্রপঞ্চের যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জ্ঞানকে আমরা এখন এত মূল্যবান বলিয়া মনে করিতেছি আধ্যাত্মিক জাগরণের অবস্থায় এখনকার এই আপেক্ষিক জ্ঞান কত তুচ্ছ। সে সময়ে আমরা বুঝিতে পারিব যে, বিজ্ঞানের বিভিন্ন শাখার সর্ব্ববিধ অনুশীলনই আত্মজ্ঞানের উপর নির্ভর করে এবং আত্মজ্ঞানই জগৎপ্রপঞ্চের যাবতীয় জ্ঞানের মূলভিত্তি।

সুতরাং আত্মজ্ঞানই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ জ্ঞান। এই আত্মজ্ঞানই যোগশাস্ত্রের আদর্শ এবং ইহাই আমাদের জীবনের একমাত্র লক্ষ্য হওয়া উচিত। ইন্দ্রিয়ানুভূতির সংস্পৃষ্ট কোনও বিষয় জানিবার উদ্দেশ্যে এই আত্মজ্ঞান লাভ করাকেই আমাদের সর্ব্বপ্রথম কর্ত্তব্য বলিয়া গ্রহণ করা উচিত। কিন্তু এই আত্মজ্ঞান কিরূপে লাভ করা যায়? শাস্ত্রগ্রন্থ-অধ্যয়ন অথবা বহির্জগতের পদার্থসকল পর্য্যবেক্ষণ ও বিশ্লেষণ করিয়া এই আত্মজ্ঞান লাভ করা যায় না, পরন্তু আমাদের সত্যাসত্য বিচার, মনন সুচিন্তা ও যোগের বিভিন্ন পদ্ধতির অভ্যাস দ্বারাই আমরা সেই আত্ম-সাক্ষাৎকার করিতে পারি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বিতীয় অধ্যায়

যোগ কি ?

জগতের নানা শাস্ত্রগ্রন্থে এবং অবতার, ঋষি, প্রবক্তাপুরুষ প্রভৃতি ঈশ্বরপ্রত্যাদিষ্ট ধর্ম্মগুরুদের জীবনকাহিনীর মধ্যে আমরা নানা প্রকার অলৌকিক ঘটনা এবং আশ্চর্য্য শক্তি বিকাশের ও প্রদর্শনের বর্ণনা দেখিতে পাই। ঐ সকল ঘটনা অবশ্য কোন কোন অংশে যে অতিরঞ্জিত ইহা স্বীকার করি, কিন্তু তথাপি তাহাদের মধ্যে এমন কিছু আছে যাহাতে তাহাদিগকে সত্য ঘটনা বলা যায়। বাস্তবিক আমরা জানি যে, যুগে যুগে নানা দেশে এমন অনেক অলৌকিক শক্তিশালী লোক ছিল যাহারা অপরের মনের অপ্রকাশিত ভাব জানিতে পারিত। দূর অনাগত কালে কি ঘটনা ঘটিবে সে সম্বন্ধে ভবিষ্যদ্বাণী করিবার শক্তিও তাহাদের ছিল। কিন্তু ইহাদের মধ্যে অধিকাংশ ব্যক্তিই নিজেদের এই সমস্ত আশ্চর্য্য শক্তির কারণ নির্ণয় করিতে জানিত না। এ সম্বন্ধে কোন প্রশ্নের উত্তরে তাহারা বলিত যে, দেবদেবী, দেবদূত, শুদ্ধাত্মা অথবা ভূতপ্রেতের প্রভাববশতঃই তাহারা এই সব অলৌকিক কার্য্য সাধন করিতে পারে। এই সমস্ত অলৌকিক শক্তিমান ব্যক্তিরা নিজেদের ঈশ্বর অথবা কোনও দেবতাবিশেষের দিব্যশক্তি প্রকাশের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অবলম্বন বা মুখপাত্র বলিয়া মনে করিত এবং বর্ত্তমান কালে নানাদেশে কৃত্রিম ধর্ম্মসম্প্রদায়ের প্রবঞ্চক ও চতুর নেতারা যেমন তাহাদের নির্বোধ অনুগামীদের ভক্তি ও পূজার পাত্র হইয়া উঠিয়াছে, এই ব্যক্তিরাও সেইরূপ ঈশ্বরের অথবা কোনও দেবতাবিশেষের নির্ব্বাচিত প্রতিনিধি রূপে জনসমাজের পূজা পাইতে চেষ্টা করে। কোনও কোনও স্থলে এই সমস্ত লোকেরা নিজেদের অলৌকিক শক্তির জন্য মানবসাধারণের ব্যতিক্রম বলিয়া পরিগণিত হয় এবং বুদ্ধদেব, যীশুখৃষ্ট ও হজরৎ মোহম্মদের ন্যায় মহামানবজ্ঞানে আত্মপ্রতারিত অজ্ঞ জনসমাজ তাহাদিগকে ভক্তি ও পূজা করে। ইহাদের কেহ কেহ আবার ঐন্দ্রজালিক, যাদুকর, ডাইনী ইত্যাদি রূপে জনসমাজে ঘৃণিত হয় এবং লোকের নিকট নির্য্যাতনের ভয়ে তাহারা গোপনে নানা উপায়ে এই সমস্ত অতিপ্রাকৃত বিদ্যার অভ্যাসের দ্বারা আরও আশ্চর্য্য শক্তির অধিকারী হইয়া উঠে।

এই সমস্ত অলৌকিক বিদ্যার সেরূপ কোন লিখিত শাস্ত্রগ্রন্থ নাই। গুরু-শিষ্য পরম্পরায় এই সব বিদ্যা মুখে মুখে চলিয়া আসিতেছে এবং পবিত্র রহস্যবিদ্যা বলিয়া প্রত্যেকেই ইহার সমস্ত তথ্যকে একান্ত গোপনে রাখিয়া থাকে। এই সমস্ত কারণে নানাপ্রকার রহস্যময় প্রক্রিয়ার অভ্যাসের দ্বারা অলৌকিক শক্তিলাভের বহু গুপ্ত সম্প্রদায় প্রাচীনকালে গড়িয়া উঠিয়াছিল। প্রাচীনকালে মিশরবাসীরা, এশিনী (Essenes), নষ্টিক্

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(Gnostics), ম্যানিসিয়ান (Manicheans), নিও-প্লেটোনিষ্ট্ (Neo-Platonists) এবং মধ্যযুগে খৃষ্টীয়ান্ মরমীসাধক (Christian mystics) প্রভৃতি প্রত্যেক দলেরই সাধনার গুপ্তস্থান ছিল।[২] এইভাবে গোপনে সাধনা করিবার প্রথা এখনও আছে; দৃষ্টান্তস্বরূপে ম্যাসনিক্ লজ্ (Masonic Lodge) নামক সম্প্রদায়ের কথা উল্লেখ করা যাইতে পারে। গুপ্তসাধনারত এই সমস্ত সম্প্রদায়ের কেহই নিজ নিজ সাধন-মণ্ডলীর গোপনীয় তথ্য অথবা সাধনরীতি বাহিরের কাহারও কাছে কখনও প্রকাশ করে নাই, অথবা যুক্তিবিচারপূর্ণ নিজেদের সাধনপ্রণালীর কোন রচিত পুস্তকও তাহারা লিখিয়া যায় নাই। সেজন্য, নিয়মিত সাধনার ফলে এই সমস্ত সম্প্রদায়ের অন্তর্গত সাধকদের কাহারও কাহারও কোনও অলৌকিক শক্তির সম্বন্ধে বিকাশ পাশ্চাত্য জাতিদের বোধগম্য হয় নাই বলিয়া তাঁহারা ইহাকে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির সাধারণ নিয়মের পর্য্যায়ভুক্ত করিতে পারেন নাই।

অপরপক্ষে প্রাচীনকালে ভারতবর্ষে ধর্ম্মসম্বন্ধে নির্য্যাতনের ভয় না থাকার জন্য সেখানে এই বিষয়ে অন্যপ্রকার ফল হইয়াছে। সেই সুদূর প্রাচীনকালে প্রত্যেক হিন্দুকেই

২। এশিনী, ম্যানিসিয়ান, নিওপ্লেটোনিষ্ট প্রভৃতি সম্প্রদায় সম্বন্ধে স্বামী অভেদানন্দ প্রণীত "ভারতীয় সংস্কৃতি" পুস্তকে বিশদভাবে বর্ণনা করা হইয়াছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বীয় ধর্ম্মানুষ্ঠানের অংশরূপে সত্যলাভের উদ্দেশ্যে প্রত্যহ যোগোভ্যাস দ্বারা অলৌকিক শক্তির বিকাশ সাধনের জন্য ঐকান্তিকভাবে চেষ্টা করিতে হইত। রাজপথে, বাজারে, বিচারালয়ে, যুদ্ধক্ষেত্রে এবং অন্যান্য প্রকাশ্য স্থানে এমন অনেক ব্যক্তিই ছিলেন যে, তাঁহারা শুধুই যে অলৌকিক শক্তিকে উপলব্ধি করিয়াছিলেন এমন নয়, পরন্তু তাঁহাদের অভিজ্ঞতা ও সত্যাবিষ্কারের সমস্ত বিবরণকে যথাযথ পদ্ধতি ও নির্দ্দিষ্ট শ্রেণীতে বিভক্ত করিয়া সেগুলি লিপিবদ্ধ করিয়াছিলেন। এই সমস্ত নিয়মনীতি আমাদের উচ্চতর (আধ্যাত্মিক অথবা দিব্য) প্রকৃতিকে নিয়ন্ত্রিত করে। এই সমস্ত নিয়মনীতির অনুশীলনই অবশেষে যোগশাস্ত্রে পরিণতি লাভ করিয়াছে।

এইরূপে আমরা দেখিতেছি যে, যোগশাস্ত্র অন্যান্য শাস্ত্রের ন্যায় প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার উপরেই প্রতিষ্ঠিত। বিশ্বপ্রকৃতিকে পরিচালনকারী যাবতীয় নিয়মের আবিষ্কার, তাহাদের অবধারণ ও পরীক্ষণ (observation and experiment) প্রভৃতি আধুনিক বিজ্ঞানের সমস্ত প্রণালীই এই যোগশাস্ত্রে প্রযুক্ত হইয়া থাকে। এই সমস্ত পদ্ধতি পাশ্চাত্যদেশে শুধু আধুনিক কালেই আবিষ্কৃত ও প্রচলিত বলিয়া মনে করা হয়, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে বহুপ্রাচীন কালে ভারতবর্ষের সত্যদ্রষ্টা ঋষিগণ এই সমস্ত প্রয়োগপদ্ধতি অবলম্বন করিতেন। গভীরভাবে অবধারণ ও ক্রমাগত পরীক্ষাপদ্ধতি অবলম্বনের দ্বারা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিশ্বপ্রকৃতিকে নিয়ন্ত্রণকারী নানাবিধ শক্তি এবং শারীর, মানসিক ও আধ্যাত্মিক সত্ত্বার নিয়ামক সমস্ত নীতি তাঁহারা আবিষ্কার করিয়াছিলেন। এই প্রকার অন্বেষণ ও অভিজ্ঞতার ফলে সত্যকে লাভ করিয়া তাঁহারা এই বিষয়ক পুস্তকাবলী রচনা করিয়াছেন ; সেই সমস্ত সত্যকে তাঁহারা জনসমাজে প্রচার এবং শিষ্যবৃন্দের নিকট ব্যাখ্যা করিয়াছেন। প্রথমে বিশ্ব-প্রকৃতি, মানবাত্মা অথবা ঈশ্বরকে সাক্ষাৎ উপলব্ধি করিয়া তবে তাঁহারা ঐ সমস্ত বিষয়কে সমর্থন করিতেন। শিষ্যকে কোন সাধনায় নিরত হইতে উপদেশ দিবার পূর্ব্বে তাঁহারা নিজেরাই সেই সাধনায় মগ্ন হইতেন এবং সেই সাধনা হইতে তাঁহারা সুনিশ্চিত ফল লাভ করিতেন। এইভাবে যুগ যুগ ধরিয়া বহুপুরুষানুক্রমে সত্যান্বেষী ও তত্ত্বজ্ঞানসাধকদের বিশ্বপ্রকৃতির সম্বন্ধে গবেষণার যে ফল লাভ হইয়াছে তাহা হইতেই ভারতবর্ষে বহুবিধ বিজ্ঞান, দর্শন, মনস্তত্ত্ব, অধ্যাত্মশাস্ত্র, ধর্ম্মমতের মতবাদ ও সাধনপদ্ধতির উদ্ভব হইয়াছিল। জ্ঞানের ও ধর্ম্মের সেই সমস্ত বিবিধ বিষয়ের সমষ্টিই 'আর্য্যধর্ম্ম' নামে অভিহিত। ভারতবর্ষে 'ধর্ম্ম' শব্দে সমস্ত বিষয়কেই অন্তর্ভূক্ত করে, কারণ কোন যুগেই ভারতবর্ষে ধর্ম্মকে জ্ঞানের এই সমস্ত বিষয় অথবা প্রাত্যহিক জীবনের সাধারণ নিয়ম হইতে পৃথক করা হয় নাই। আর যে সমস্ত বৈজ্ঞানিক সত্যের নিয়ম-নীতিকে প্রাত্যহিক জীবনযাত্রায় সক্রিয়ভাবে অনুষ্ঠানের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বারা মানুষের আধ্যাত্মিক ক্রমবিকাশের উদ্দেশ্যে নিয়োজিত করা হইয়াছে তাহাই সাধারণতঃ 'যোগ' নামে অভিহিত। 'যোগ' শব্দটি সংস্কৃত ভাষার অন্তর্গত; ইহাতে ধর্ম্মের আনুষ্ঠানিক দিককেই বুঝাইয়া থাকে। শারীরিক ও নৈতিক নিয়ম-নীতিকে যথাযথভাবে দিনের পর দিন প্রতিপালনই যোগশাস্ত্রের সর্ব্ব-প্রথম শিক্ষা (অনুশাসন)। এই সমস্ত নিয়মনীতি প্রতিপালনের উপরেই সম্পূর্ণ সুদৃঢ় স্বাস্থ্যলাভ এবং নৈতিক ও আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতা নির্ভর করে। ইউরোপ ও আমেরিকার নানাদেশে এই 'যোগ' শব্দটির সম্বন্ধে সাংঘাতিক ভ্রান্ত ধারণা আছে। পাশ্চাত্যদেশের বহু গ্রন্থকার ইহার অর্থ ঠিকভাবে না বুঝিয়া ইন্দ্রজাল, যাদুবিদ্যা, সম্মোহন বিদ্যা, ফন্দিবাজী ও জালজুয়াচুরী প্রভৃতি ভুল অর্থ প্রয়োগ করিয়াছেন। 'যোগী' শব্দের অর্থ যে ব্যক্তি যোগসাধনায় রত, কিন্তু পাশ্চাত্যদেশে 'যোগী' কথাটি শুনিলেই লোকে তাহার অর্থে 'বাজীকর, ভূতের ওঝা, গণৎকার, ঐন্দ্রজালিক, ফকির' প্রভৃতির ন্যায় ব্যক্তিদের বুঝিয়া থাকে। পাশ্চাত্যদেশে 'যোগ'-শব্দ সম্বন্ধে এই ভ্রান্তধারণার জন্য থিয়োজফিষ্ট সম্প্রদায়ই (Theosophists) অল্পাধিক দায়ী, কারণ তাঁহারা এই শব্দটির অপব্যবহার করিয়া থাকেন। কিন্তু যাঁহারা ভারতবর্ষের প্রকৃত ধর্ম্মশাস্ত্রগুলি, যেমন ভগবদ্‌গীতা, অধ্যয়ন করিয়াছেন তাঁহাদের অবশ্যই মনে থাকিতে পারে যে, ভগবদ্‌গীতার প্রত্যেক অধ্যায়েই চরমসত্যকে উপলব্ধির উপায়-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বরূপ যোগের কোন-না-কোন শাখার বর্ণনা আছে। ধর্ম্মের সর্ব্বোচ্চ আদর্শে উপনীত হইবার জন্ম সাধনারত ব্যক্তিই যে যোগী ইহাও গীতায় বলা হইয়াছে। ভগবদ্গীতার মতে জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার আধ্যাত্মিক মিলন বা একত্ব অনুভূতিই ধর্ম্মের সর্ব্বোচ্চ চরম আদর্শ।

'যোগ' শব্দটি হিন্দুশাস্ত্রকারগণ বিভিন্ন ভাবে ব্যবহার করিয়াছেন। এই 'যোগ' শব্দটির অর্থ যে কত রকম ও কিরূপ ব্যাপক, তাহার সম্বন্ধে একটি সাধারণ আভাস দিবার জন্য আমি এখানে তাহার কতকগুলি অর্থের উল্লেখ করিতেছি। প্রথমতঃ, 'যোগ' শব্দে যে কোনও দুইটি পদার্থের সম্মিলনকে বুঝায়। দ্বিতীয়তঃ, একটি পদার্থের সহিত অপর পদার্থের সংমিশ্রণকে যোগ বলে। তৃতীয়তঃ, কয়েকটি কারণের পারস্পরিক ও আত্মার সম্বন্ধের যে ফল তাহাকে যোগ বলে। চতুর্থতঃ, সৈনিক অথবা অন্য কোন পদে নিযুক্ত ব্যক্তিদের যথাযথ সুশৃঙ্খল বিন্যাসকে বা সাজসজ্জাকে যোগ বলে। পঞ্চমতঃ, নূতন কোন বৈজ্ঞানিক সত্যকে আবিষ্কারের জন্য যুক্তি, বিচার ও প্রয়োগ-পদ্ধতির নামও যোগ। ষষ্ঠতঃ, কোনও শব্দের দ্বারা নির্দ্দিষ্ট কোন ভাব প্রকাশের নাম যোগ। সপ্তম, কাহারও অধিকৃত সম্পদের সংরক্ষণ। অষ্টম, এক বস্তুকে অপর বস্তুতে রূপান্তরিত করা। নবম, এক ব্যক্তির সহিত অপরের, অথবা মানবের সহিত ঈশ্বরের সম্মিলন। দশম, কোনও বিষয়ের প্রতি চিন্তাশক্তিকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রবাহিত করা। একাদশ, ধ্যান ধারণা অভ্যাসের দ্বারা চিন্তার ক্রিয়াশক্তিকে নিয়ন্ত্রিত (সংযম বা নিরোধ) করা। এইরূপে দেখা যাইতেছে ললিতকলা, বিজ্ঞান, মনস্তত্ত্ব, দর্শন, ধর্ম্ম প্রভৃতি কত বিভিন্ন বিষয়ে এই একটিমাত্র শব্দ অগণিত সংজ্ঞাকে অন্তর্ভুক্ত করিয়া রাখিয়াছে। যাহা হউক, যদি আমরা কেবল ইহার আক্ষরিক অর্থই বিচার করি তাহা হইলে আরও সহজে আমরা বুঝিতে পারিব যে, এই 'যোগ' শব্দ কেন এরূপ সর্ব্বভাবসমন্বিত।

সংস্কৃত ভাষায় 'যুজ্' ধাতু হইতে 'যোগ' শব্দটি নিষ্পন্ন হইয়াছে। ইহার অর্থ সংযুক্ত অথবা মিলিত করা। ইংরাজী 'yoke' (দুইটি গরু অথবা দুইটি মহিষকে গাড়ী অথবা লাঙ্গলে একত্রে বদ্ধ করিয়া চালাইবার জন্য জোয়াল) শব্দটিও একই ধাতু হইতে নিষ্পন্ন হইয়াছে। সংস্কৃত 'যুজ্' ধাতুটির অর্থ কোন বস্তুর সহিত নিজেকে নিরত করা, অথবা কোন কার্য্যে নিজেকে নিযুক্ত রাখা। সুতরাং ইহার প্রাথমিক অর্থে বুঝাইয়া থাকে কোন কঠিন কার্য্য সম্পাদনের জন্য নিজেকে জড়িত করা ; ইংরাজীতে সাধারণতঃ প্রচলিত বাক্যাংশ 'to go into harness' অর্থাৎ লাগামবাঁধা ঘোড়ার মতন কাজে আবদ্ধ হওয়া, কিংবা 'to buckle to' অর্থাৎ জোয়ালে আবদ্ধ গরু মহিষের মতন কাজে আটকানো, অথবা কোমর বাঁধিয়া কোনও কাজে লাগিয়া থাকা। যোগ সম্বন্ধে যে পরিমিত চেষ্টার প্রয়োজন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহা দৈহিক ও মানসিক প্রচেষ্টা এবং কোনও উদ্দিষ্ট কার্য্যে লক্ষ্য রাখিয়াই তাহাদের নিয়োজিত করিতে হইবে। সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ পরমায়ু লাভের জন্য এই প্রচেষ্টা নিয়োজিত হইলে তাহার উপায়স্বরূপ 'যোগ' নামে অভিহিত কোনও একটি অভ্যাসে নিরত থাকা চাই। যদি অতিমানসিক কোন আশ্চর্য্যশক্তি (psychic powers) বিকাশ কাহারও লক্ষ্য হয় তাহা হইলেও সে ব্যাপারে যোগের কোন একটি বিভাগকে উপায়রূপে গ্রহণ করিতে হইবে। আত্মসংযম, জীবাত্মা ও পরমাত্মার মিলন, ঈশ্বরানুভূতি অথবা আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতার উদ্দেশ্যে মনকে উপযোগী করিয়া গঠিত করিবার জন্যও এই একই পদ্ধতি। সক্রিয়ভাবে যোগশাস্ত্রের নীতিকে প্রয়োগের এবং বিভিন্ন প্রকার আধ্যাত্মিক ভাব উপলব্ধি করিবার নির্দ্দেশপূর্ণ অসংখ্য শাস্ত্রগ্রন্থ ভারতবর্ষে রচিত হইয়াছে। ধর্ম্মসাধনায় প্রবর্ত্তিত ব্যক্তির কি কি নৈতিক ও আধ্যাত্মিক গুণ থাকা চাই, সাধনার চরম গন্তব্যের পথে তাহাকে কোন্ কোন্ অবস্থা অতিক্রম করিতে হইবে, তাহার সাধন-পথে অন্তরায় কি এবং কেমন করিয়া তাহা দূর করা যায় —এসমস্তও যোগশাস্ত্রের নানাগ্রন্থে বর্ণিত আছে।

যোগসাধনার পথে গমন করিতে অভিলাষী ব্যক্তির ধৈর্য্য ও অধ্যবসায়ের একান্ত প্রয়োজন। যাহাদের ধৈর্য্য ও দৃঢ় মনোভাব নাই তাহারা কখনও প্রকৃত তত্ত্ব উপলব্ধি সম্বন্ধে আশান্বিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইতে পারে না। যাহারা কৌতুহল অথবা ক্ষণিক উৎসাহের আবেগে সাধনপথ অবলম্বন করে তাহারা যেন ধর্ম্মসাধনার ফলপ্রাপ্তির জন্য কোনও আশা না করে; সাধনায় বিফলতার জন্য তাহারা যেন গুরুর উপর দোষারোপ না করে, যেহেতু এসমস্ত দোষ সম্পূর্ণ তাহাদেরই নিজস্ব। সাধনার এই উপদেশই আবার কাহারও দ্বারা বুদ্ধিসহকারে ও যথার্থ সাধকোচিত প্রকৃতির সহিত প্রতিপালিত হইলে তাহা হইতে আশ্চর্য্য ফললাভ হয়। সাধনসিদ্ধ ধর্ম্মগুরুর নিকট শরীর ও মনের বৃত্তিনিরোধকারী সাধনপ্রণালী যে ব্যক্তি নিয়মিতরূপে শিক্ষা ও কঠোরভাবে সেই উপদেশকে পালন করিয়া যায় তাহার নিকটেই সাধনার সফলতা আসিয়া থাকে।

যোগশিক্ষার্থিগণকে তিনটি শ্রেণীতে বিভক্ত করা যাইতে পারে। প্রথম, যাহারা জ্ঞানযোগী। পূর্ব্বজন্মে যাঁহারা যোগ-সাধনা করিয়াছিলেন তাঁহারাই প্রবুদ্ধাত্মারূপে এবারে জন্ম-গ্রহণ করিয়াছেন এবং এই জন্মে শৈশবকাল হইতেই তাঁহাদের মধ্যে আশ্চর্য্য আধ্যাত্মিক শক্তির বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায়। নির্ম্মল পবিত্র জীবন যাপনের জন্য স্বভাবতঃই তাঁহারা অভিলাষী, কারণ সদ্ভাবে জীবনযাপন এবং সচ্চিন্তায় রত থাকাই তাঁহাদের একমাত্র বাসনা। তাঁহারা আশ্চর্য্য আত্মসংযম ও চিত্তের একাগ্রতাশক্তির অধিকারী। সাধারণ মানবদের মুগ্ধকারী ইন্দ্রিয়সুখভোগ ও অন্যান্য বিষয়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহাদিগের নিকট আকর্ষণকারী বস্তু নহে। এমনকি জীবনের সর্ব্ববিধ সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যে পরিবেষ্টিত থাকিয়া ও জাগতিক বিষয়-সম্পদের অধিকারী হওয়া সত্ত্বেও তাঁহারা পৃথিবীতে পরদেশ-বাসীর ন্যায় অবস্থান করেন।[৩] ইঁহাদের মহান্ চরিত্রের মানসিক উচ্চাবস্থাকে অতি অল্পলোকেই বুঝিতে পারে। চিকিৎসকদিগকে আনয়ন করিয়া তাঁহাদের চিকিৎসা করাইলে তাহাতে ভালর পরিবর্ত্তে বরং মন্দ ফল হয়। বর্ত্তমান গ্রন্থকার জানেন একপ্রকার চেষ্টায় এই উপায় অবলম্বন করিয়া ক্ষতিই হইয়াছে। কিন্তু কোন এক বিচিত্র আকর্ষণের বশবর্ত্তী হইয়া তাঁহারা হয়তো এক সিদ্ধমহাযোগীর সান্নিধ্যলাভে বুঝিতে পারেন যে, তাঁহাদের অন্তঃপ্রকৃতি কিসের জন্য ব্যাকুল হইতেছিল এবং তৎক্ষণাৎই তাঁহারা নিজেদের মধ্যে স্বস্তি অনুভব করেন। এই সিদ্ধযোগীর উপদেশাবলী তাঁহাদের চিত্তকে আকৃষ্ট করে, সেই সিদ্ধগুরুর নির্দ্দেশে সাধনায় রত থাকিয়া তাঁহারা প্রমাণ করেন যে, ইহাই তাঁহাদের পক্ষে সহজ ও স্বাভাবিক পথ এবং এইভাবে তাঁহারা সাধনায় চরম উৎকর্ষ

৩। জ্ঞানযোগীর অবস্থা গীতায়ও (৬।৭-৮) উল্লেখ করা হইয়াছে :

"জিতাত্মনঃ প্রশান্তস্য পরমাত্মা সমাহিতঃ।
শীতোষ্ণসুখদুঃখেষু তথা মানাপমানয়োঃ॥
জ্ঞানবিজ্ঞানতৃপ্তাত্মা কূটস্থো বিজিতেন্দ্রিয়ঃ।
যুক্ত ইত্যুচ্যতে যোগী সমলোষ্ট্রাশ্মকাঞ্চনঃ॥"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লাভ করেন। পূর্ব্বজন্মের অবলম্বিত ও অভ্যস্ত ধর্ম্মসাধনার সূত্রকে তাঁহারা এই জন্মের যৌবনেই আবার গ্রহণ করেন। সুদৃঢ় সঙ্কল্পের দ্বারা তাঁহারা দ্রুত উন্নতি লাভ করেন এবং ক্রমে ক্রমে ধর্ম্মজীবনের চরম আদর্শে উপনীত হন। তাঁহাদের আধ্যাত্মিক উপলব্ধির জন্য ব্যাকুলতা এমনই প্রবল ও উগ্র যে, পৃথিবীতে কোন বিরোধী অবস্থাই তাঁহাদের সাধনার অগ্রগতিকে রোধ করিতে পারে না।

যোগশিক্ষার্থীদের মধ্যে ধর্ম্মচেতনায় অর্দ্ধভাবে জাগ্রত অর্থাৎ অর্দ্ধ-প্রবুদ্ধাত্মা ব্যক্তিরাই দ্বিতীয় শ্রেণীর অন্তর্গত। ধর্ম্মসাধনার গন্তব্যস্থলে উপনীত হইবার সঠিক পথ না পাওয়ায় তাঁহাদিগকে আরও অনেক অভিজ্ঞতা অর্জ্জনের জন্য নানা পথে ঘুরিতে হয়। সাধনার প্রত্যেক পদক্ষেপ তাঁহারা পরীক্ষার জন্য গ্রহণ করেন এবং এইরূপে ক্রমাগত পরীক্ষার জন্য তাঁহাদিগকে শক্তি, সামর্থ্য ও জীবনের অনেক পরিমাণ সময় নষ্ট করিতে হয়। আংশিকভাবে প্রবুদ্ধ এই শ্রেণীর সাধকেরা যদি গতজন্মের সংস্কারের ফলে সৌভাগ্যক্রমে কোনও মহাযোগীর শিষ্যরূপে তাঁহার সান্নিধ্যে থাকিয়া সাধনা করিতে থাকেন তাহা হইলে ঐকান্তিকতা ও অধ্যবসায়ের দ্বারা তাঁহারা অনেক দূর অগ্রসর হইয়া যান। অবশ্য প্রথমশ্রেণীর সাধকদের তুলনায় ধর্ম্মলাভের পথে তাঁহাদের সাধনার গতি অপেক্ষাকৃত মন্দ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাহারা মাত্র এই জন্মেই সত্যলাভের সাধনায় প্রথম রত হইয়াছে সেই অপ্রবুদ্ধ বা ধর্ম্মচেতনাহীন ব্যক্তিরাই তৃতীয় শ্রেণীর পর্য্যায়ভুক্ত। বাল্যকাল হইতেই তাহারা ইন্দ্রিয়-সুখ ও ভোগ্যবস্তুর দিকে অনিবার্য্যভাবে চালিত হয়। যদি তাহারা যোগশাস্ত্রে নির্দ্দিষ্ট কোনও সাধনপথ অবলম্বন করে তাহা হইলে সেই পথ অনুসরণ করিবার সময়ে তাহাদের নানাবিধ বাধা ও বিঘ্নের সম্মুখীন হইতে হয়। যে পারিপার্শ্বিক অবস্থায় তাহারা বাস করে তাহা যোগ-সাধনার পক্ষে আদৌ অনুকূল নহে এবং এমনকি যথাসাধ্য সাধনা করিয়াও তাহারা এই বিরুদ্ধ অবস্থাকে জয় করিতে পারে না। তাহাদের শরীর সুস্থ নয়, তাহাদের চিত্ত বিক্ষিপ্ত সেজন্য নানাপ্রকার ব্যাধি ও মানসিক চঞ্চলতায় তাহাদিগকে যন্ত্রণা ভোগ করিতে হয়। সাধনায় তাহাদের নিষ্ঠা ও দৃঢ়সঙ্কল্পও নাই বলিয়া ইন্দ্রিয়দমন করা তাহাদের নিকট প্রায় অসম্ভব বলিয়াই মনে হয়, আর এইজন্য তাহাদের বর্ত্তমান জীবনগতি ও বাঞ্ছিত অবস্থা এই উভয়ের মধ্যে কঠিন সংগ্রাম করিতে হয়। এত অধিক সংগ্রাম করিতে হয় বলিয়া দীর্ঘকাল সাধনা করিয়াও তাহারা যে ফল লাভ করে তাহার পরিমাণ অতিশয় অল্প। যাহাই হউক, শিষ্যের অন্তঃপ্রকৃতি বিষয়ে জ্ঞাত এমন কোনও সিদ্ধযোগীপুরুষের নির্দ্দেশে যদি তাহারা নিয়মিতভাবে হঠযোগ ও প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়া যায়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহা হইলে অনেক পরিমাণে তাহারা শরীর-ব্যাপারকে আয়ত্তে আনিতে পারে এবং সামান্য যোগশক্তি লাভে সক্ষম হয়। এই শ্রেণীর সাধকদের পক্ষে হঠযোগ অভ্যাস করা বিশেষ উপকারী। নিয়মিতভাবে প্রাণায়াম অভ্যাসের দ্বারা তাহারা নিজেদের শরীরকে আয়ত্তে আনিতে পারে এবং কালক্রমে তাহাদের মধ্যে অব্যক্ত শক্তির প্রকাশকারী রাজ-যোগের সাধনার জন্য নিজেদের উপযুক্ত করিয়া তুলিতে সক্ষম হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তৃতীয় অধ্যায়

হঠযোগ

যোগশাস্ত্রের অন্তর্গত যে বিভাগ ক্ষুধা, তৃষ্ণা ও নিদ্রাকে নিয়মিত করিতে, শীতাতপকে জয় করিতে, কোনও ঔষধ-পত্রাদি ব্যবহার না করিয়াও রোগ সারাইতে, সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভ করিতে, জীবনীশক্তি হ্রাস হওয়ার জন্য শরীরের অকালবার্দ্ধক্য দূর করিতে, শতাধিক বর্ষ বয়স সত্ত্বেও একটিও কেশকে শুভ্র হইতে না দিয়া যৌবনকে দীর্ঘকাল স্থায়ী করিতে এবং পরমায়ুকে অনির্দ্দিষ্ট কালের জন্য সুদীর্ঘ করিতে শিক্ষা দেয় তাহার নাম 'হঠযোগ'। যে কোন ব্যক্তি এই যোগ অভ্যাসের দ্বারা কালক্রমে অত্যাশ্চর্য্য শক্তি লাভ করিতে পারে। যোগের সাধনায় লব্ধ এই শক্তি দেখিয়া মনোবিজ্ঞানবিদ্ ও শরীর-ব্যবচ্ছেদ-বিশারদেরা (Anatomists) হতবুদ্ধি হইয়া যান।

কয়েক বৎসর পূর্ব্বে ভারতবর্ষ হইতে একজন হঠযোগীকে ইংলণ্ডে আনা হইয়াছিল। প্রৌঢ় বয়স সত্ত্বেও তাঁহাকে আঠারো বৎসরের বালকের ন্যায় দেখাইতেছিল। তাঁহার শরীরের গঠন সে সময় সবল ও সুদৃঢ় ছিল। শুধু তাহাই নয়, কিন্তু চুরাশী প্রকার আসনের প্রক্রিয়াতেও তিনি সিদ্ধ ছিলেন। তিনি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহার অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এমনি আশ্চর্য্যভাবে ঘুরাইতে ফিরাইতে পারিতেন যে, তাহা দেখিয়া মনে হইত বুঝি তাঁহার দেহের সন্ধিস্থলগুলি অসংলগ্ন এবং তাঁহার অস্থিগুলি যেন রবারের ন্যায় কোন বস্তুর মতন টানিয়া বাড়ানো যায়। ইংলণ্ডের বহু ডাক্তার ও অস্ত্রচিকিৎসক (surgeon) তাঁহাকে দেখিতে আসিয়া ও তাঁহার আশ্চর্য্য দৈহিক সংস্থান দেখিয়া অবাক্ হইয়া গিয়াছিলেন। তাঁহারা একটি মৃতদেহের কঙ্কাল আনিয়া পূর্ব্বোক্ত হঠযোগীর দৈহিক সংস্থান অনুযায়ী স্থাপন করিতে গিয়াছিলেন, কিন্তু সেই কঙ্কালের সন্ধিস্থলগুলি না ভাঙিয়া তাঁহারা তাহা স্থাপন করিতে পারেন নাই। অবশেষে তাঁহারা এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইলেন যে, যদি ঐ হঠযোগীর শরীরের ন্যায় মানবদেহের অস্থিগুলির সংস্থাপন করা যায় তাহা হইলে ঐ দেহের দ্বারা কোন কার্য্য করাই সম্ভব হইবে না। কিন্তু উক্ত যোগীর প্রত্যক্ষ দৃষ্টান্ত তাঁহাদের এই সিদ্ধান্তের বিরুদ্ধে প্রকাশ্য প্রতিবাদ হইয়াছিল। ঐ যোগীর অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সবল ও সুদৃঢ় এবং যে কোন কার্য্য করিবার জন্য সর্ব্বপ্রকারে উপযোগী ছিল। তিনি স্বচ্ছন্দে বেড়াইতেন এবং ভারী ওজনের জিনিস তুলিতে এবং তাহা চারিদিকে নড়াইতে পারিতেন। বর্ত্তমান গ্রন্থকার (আমেরিকায় আসিবার পূর্ব্বে) ভারতবর্ষে অবস্থানকালে ইঁহাকে এবং আরও কয়েকজন হঠযোগীকে দেখিয়াছিলেন। তাঁহারা সকলেই সাধারণ লোকের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আয়ত্তের বহির্ভূত আশ্চর্য্য যৌগিক ক্রীড়াকৌশল দেখাইতে পারিতেন। শরীরের অবচেতন স্তরে অবস্থিত পেশীগুলিকে (involuntary muscles) সম্পূর্ণভাবে বশীভূত করা হঠযোগে বর্ণিত বিভিন্ন আসন-প্রক্রিয়ার উদ্দেশ্য। আমাদের সকলের মধ্যেই এই সমস্ত শক্তি প্রচ্ছন্ন বা প্রসুপ্ত আছে, কিন্তু কি উপায়ে ইহাদের বহির্বিকাশ সম্ভব সেই বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি ভারতবর্ষের হঠযোগীরাই প্রথম আবিষ্কার করিয়াছিলেন।

হঠযোগীরা সাধারণতঃ স্বল্পাহারী, কিন্তু তাঁহারা আহার ব্যতিরেকে কয়েকদিন এমনকি কয়েকমাস পর্য্যন্তও থাকিতে পারেন এবং তাঁহারা নিদ্রাবেশকেও নিজের আয়ত্তে আনিতে সক্ষম হন। বর্ত্তমান গ্রন্থকার এমন এক ব্যক্তিকে জানেন যিনি দীর্ঘ দ্বাদশ বৎসর বিনিদ্র থাকিয়াও সম্পূর্ণ সুস্থ শরীরে বর্ত্তমান ছিলেন।[১] আর একজন হঠযোগী ছিলেন, চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে খামির-না-দেওয়া (unleavened) মাত্র একখানি রুটিই তাঁহার আহার্য্য ছিল। প্রচণ্ড শীতের দিনেও তিনি কোনরকম গরম কাপড় ব্যবহার করিতেন না এবং বিন্দুমাত্র ক্লান্তির চিহ্ন না দেখাইয়া রাস্তার মজুরদের মতন ইচ্ছা করিয়াই যেকোন কঠোর পরিশ্রমের কাজ করিতেন। যাঁহারা আহার ও নিদ্রার বশবর্ত্তী তাঁহারা ইহা অসম্ভব বলিয়া মনে

১। গ্রন্থকার তাঁহার আচার্য্যদেব ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণের সম্বন্ধে ইঙ্গিত করিতেছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিবেন, কারণ তাঁহারা মনে করেন যে, চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে অন্ততঃ আট নয় ঘণ্টা না ঘুমাইলে এবং রাশীকৃত মাংস না খাইলে বাঁচিয়া থাকা যায় না। হঠযোগীরা এই সমস্ত ধারণার জীবন্ত প্রতিবাদস্বরূপ। পাঠকদের হয়তো স্মরণ থাকিতে পারে যে, জনৈক হঠযোগী রাসায়নিক প্রক্রিয়ায় রুদ্ধবায়ু ও চাবিতালা দেওয়া কাঠের একটি প্রকাণ্ড সিন্দুকের মধ্যে কয়েকজন ইংরাজ সৈনিকের পাহারায় ক্রমাগত চল্লিশদিন কেমন করিয়া অবস্থান করিয়াছিলেন। এই চল্লিশদিন উক্ত যোগীর আহার ও নিদ্রা ছিল না; এমনকি তিনি নিঃশ্বাস প্রশ্বাসও গ্রহণ করেন নাই। কিন্তু যখন চল্লিশ দিন পরে তাঁহাকে সিন্দুক খুলিয়া বাহিরে আনা হইল, তখন দেখা গেল তাঁহার চেতনা সম্পূর্ণভাবেই বর্ত্তমান এবং তাঁহার স্বাস্থ্যের কোনই ক্ষতি হয় নাই। ঐ যোগী এ ঘটনার পর আরও বহুবৎসর কাল বাঁচিয়া ছিলেন।[২]

২। এসম্বন্ধে বিস্তৃতভাবে জানিতে হইলে টমাস জে. হাড্‌সন্ (Thomas Jay Hudson) প্রণীত *Law of Psychic Phenomena* গ্রন্থের ৩১৩ পৃষ্ঠা দেখুন। এই হঠযোগী হরিদাস সাধু নামে বিখ্যাত। জাতিতে ইনি বাঙালী। পাঞ্জাবে মহারাজ রণজিৎ সিংহের রাজত্বকালে তাঁহার সম্মুখে লাহোর রাজপ্রাসাদের উদ্যানে এইভাবে হরিদাস সাধুর যোগশক্তি পরীক্ষা করা হইয়াছিল। হরিদাস সাধুর জীবন-চরিতে ইহা বর্ণিত আছে। প্রত্যক্ষদর্শী জনৈক ইংরাজ চিকিৎসকও এই ঘটনা বর্ণনা করিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহা ছাড়া হঠযোগীদের আর একটি আশ্চর্য্য ক্ষমতা আছে। ইচ্ছা করিলে তাঁহারা কয়েকদিন পর্য্যন্ত আহার ও পানীয় জল গ্রহণ না করিয়া এবং নিদ্রা না যাইয়াও থাকিতে পারেন, কিম্বা একই সময়ে দশজন ব্যক্তির মতন পরিমিত খাদ্য একলাই আহার করিয়া ফেলিলেও তাঁহারা কোন অসুস্থতা বোধ করেন না। অবশ্য তাঁহারা নির্ব্বিচারে যে কোন মাংসই খান না। ভুক্ত খাদ্য পরিপাক-ব্যাপারে তাঁহাদের মনও যেন সচেতন ও সংযুক্ত থাকে। তাঁহারা দাবী করেন যে, শরীরে আভ্যন্তরিক ক্রিয়া সম্পাদনকারী অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কার্য্যাবলী দেখিবার জন্য তাঁহাদের তৃতীয় চক্ষু বিকশিত হইয়াছে। অধ্যাপক ডক্টর রঞ্জেনের আবিষ্কৃত বৈদ্যুতিক রশ্মিরাশি[৩] যখন শরীরের

৩। এই রশ্মিরাশি এক্স-রে (X-ray) অথবা ইহার আবিষ্কার-কর্ত্তা জার্ম্মাণ ডক্টর রঞ্জেন-এর (Dr. W. K. Von. Rontgen) নাম অনুসারে Rontgen-ray (রঞ্জনরশ্মি) নামে সুপরিচিত। ডক্টর রঞ্জেন ১৮৪৫ খৃষ্টাব্দে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি উর্স্‌বার্গ (Wurzburg) নগরে বাস করিতেন। ১৯২৩ খৃষ্টাব্দে ডক্টর রঞ্জেনের মৃত্যু হইয়াছে। ১৮৯৪ খৃষ্টাব্দে একদিন তিনি তাঁহার গবেষণাগারে (Laboratory) বায়ুশূন্য কাচের নল লইয়া কোন এক বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় নিযুক্ত ছিলেন। সেই সময়ে অপ্রত্যাশিতভাবে একপ্রকার আলোকরশ্মি মানুষের দেহের চর্ম্ম-মাংস ভেদ করিয়া ভিতরকার অস্থিসংস্থান, ফুস্‌ফুস্‌ ও পাকস্থলী প্রভৃতি দেখাইতে পারে তাহা তিনি দেখেন। তখন তিনি নিজের প্রতিভাবলে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভিতরকার সকল জিনিষ দেখাইবার শক্তি প্রমাণ করিয়াছে তখন হঠযোগীদের এই সমস্ত কার্য্যকে অবিশ্বাস্য বলিয়া মনে হইবে কেন ?

কোন কোনও হঠযোগীর দৃষ্টিশক্তি অতিশয় দূরগামী ও সুতীক্ষ্ণ। তাঁহারা শুধু বহুদূরবর্ত্তী যে কোন বস্তুকেই দেখিতে পান এমন নয়, কিন্তু গভীর রাত্রের ঘোর অন্ধকারেও যে কোন বস্তুকে দেখিবার ক্ষমতাও তাঁহাদের আছে। এমন কি সেই অন্ধকারে অতি ক্ষীণ আলোকের সাহায্য না লইয়াই তাঁহারা ঘরের মেঝেতে পতিত ছোট একটি আলপিন পর্য্যন্তও তুলিয়া লইতে পারেন। এখনকার দিনে আবিষ্কৃত সম্পূর্ণ অন্ধকার ঘরে অদৃশ্য আলোকরাশির কথা মনে করিলে হঠযোগীদের এই দৃষ্টিশক্তিকে অসম্ভব বলিয়া মনে হইবে না। বায়ুমণ্ডলে অবস্থিত যে আলোকরাশি সাধারণতঃ আমাদের দৃষ্টির বহির্ভূত তাহার ব্যবহার-বিধি জানিতে পারিলে এবং আমাদের দৃষ্টিশক্তিকে কোনপ্রকার পদ্ধতির দ্বারা বর্দ্ধিত

একটি বিশেষ বৈজ্ঞানিক যন্ত্র উদ্ভাবনের দ্বারা এই রশ্মিরাশি ব্যবহার করিবার পদ্ধতি বাহির করিলেন। ডক্টর রঞ্জেনের আবিষ্কৃত এই এক্স-রে অথবা রঞ্জনরশ্মি চিকিৎসাজগতে যুগান্তর আনয়ন করিয়াছে। X-ray plate-এ শরীরের ভিতরে যে কোনও দেহাংশ দেখিয়া তাহার আলোকচিত্র গ্রহণ করা যায় বলিয়া ফুস্‌ফুস্, পাকস্থলী অথবা দেহের ভিতরে অন্যান্য অঙ্গের চিকিৎসা-ব্যাপারে ইহা একান্ত সহায়ক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিলে অন্ধকার ঘরের মধ্যে যে কোনও পদার্থকে দেখিতে পাইব না কেন? যোগীরা নিজ শক্তির দ্বারা এই ব্যাপার বুঝিতে পারেন এবং কি উপায়ে দৃষ্টিশক্তিকে আরও অনেকগুণ বর্দ্ধিত করা যায় ইহা তাঁহারা জানেন। বহুদূরবর্ত্তী বিশেষ কোন জিনিসকে দেখা তেমন কঠিন নয়, কারণ এমন অনেক ব্যক্তি আছেন যাঁহারা যোগী না হওয়া সত্ত্বেও টেলিস্কোপ প্রভৃতি কোন বৈজ্ঞানিক যন্ত্রাদির সাহায্য না লইয়াই বৃহস্পতি গ্রহের (Jupiter) উপগ্রহগুলিকে (সংখ্যায় ষোলটি) দেখিয়া থাকেন।

হঠযোগের অন্তর্গত চক্ষু-বিজ্ঞানকে 'ত্রাটক-যোগ' বলে। বিশেষ কোন এক প্রকার প্রাণায়াম অভ্যাসের সহিত দূরবর্ত্তী কোন নির্দ্দিষ্ট বস্তুকে একদৃষ্টে নিরীক্ষণ করিবার শক্তি আয়ত্ত করিবার ফলে চক্ষু সম্বন্ধীয় অনেক রোগ সারিয়া যায় এবং উহাতে দৃষ্টিশক্তি বর্দ্ধিত হয়। ইহাই ত্রাটক-যোগের শিক্ষা। হঠযোগসিদ্ধ ও বিশেষ অভিজ্ঞ কোন গুরুর নির্দ্দেশে নিয়মিত-ভাবে সাধন করিলে যে অতি হিতকর ফল পাওয়া যায়, সে সম্বন্ধে হঠযোগীদের প্রদত্ত প্রমাণ ও প্রত্যক্ষ বিবরণ হইতেই ইহার সত্যতা নির্দ্দেশ করে।

ত্রাটক-যোগে সিদ্ধ কোনও যোগী আপনার অলৌকিক দৃষ্টি-শক্তির দ্বারা অপর ব্যক্তির চিত্তকে অভিভূত অথবা তাহাকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উন্মাদ করিয়া দিতে পারেন। হিপনোটিজ্‌ম্ (Hypnotism)[৪] অথবা মেস্মেরিজ্‌ম্ (Mesmerism) নামে বর্ত্তমানে বহুপরিচিত

৪। জার্ম্মানীর অধিবাসী ডাঃ ফ্রেডারিক য়্যাণ্টন মেস্মার (Dr. Frederich Anton Mesmer) এই বিদ্যার আবিষ্কারক। তিনি ১৭৩৩ খৃষ্টাব্দে জন্মগ্রহণ করেন এবং ১৮৮৫ খৃষ্টাব্দে তাঁহার মৃত্যু হইয়াছে। ১৭৬৬ খৃষ্টাব্দে কোন এক গভীর বনে ভ্রমণকালে তিনি দেখিতে পান যে, একটি অজগর সাপ নিজের সুতীব্র দৃষ্টিশক্তির দ্বারা বহু উচ্চে বৃক্ষশাখায় উপবিষ্ট একটি বানরকে অভিভূত করিয়া ফেলায় বানরটি সাপের মুখগহ্বরে পড়িয়া গেল। এই বিষয়টি তিনি অনেকদিন ধরিয়া পরীক্ষা করিয়া পরে আবিষ্কার করিলেন যে, প্রবল ইচ্ছাশক্তি ও দৃষ্টিশক্তির প্রাখর্য্য যুগপৎ সম্পূর্ণভাবে বিকশিত করিলে কোন কোনও লোককে সাময়িকভাবে অভিভূত ও ইচ্ছাধীন করিয়া তাহাকে দিয়া যে কোন কাজ করাইতে পারা যায়। অবশ্য দুর্ব্বলচিত্ত ক্ষীণমস্তিষ্ক ও ভাবপ্রবণ ব্যক্তিদের উপরেই এই বিদ্যার প্রয়োগ সফল হয়। সুস্থ সবলদেহী, শক্তিশালী, মস্তিষ্কবান ও দৃঢ়চেতা ব্যক্তিদের উপরে এই বিদ্যা সেরূপ কোন প্রভাব বিস্তার করিতে পারে না। এই বিদ্যার কারণরাশি এখনও আধুনিক বিজ্ঞানের পর্য্যায়ভুক্ত হইতে পারে নাই। এখনও ইহার কারণ এক প্রকার অনাবিষ্কৃত হইয়া আছে এবং সেজন্য ইহা ইন্দ্রজাল বিদ্যার মতই অজানিত রহস্য বলিয়াই পরিগণিত হয়। ডক্টর মেস্মার এই বিদ্যার আবিষ্কারক বলিয়া ইহাকে মেস্মেরিজম্ (Mesmerism) বলা হয়। সাধারণতঃ বাঙলা ভাষায় ইহার প্রতিশব্দ "সম্মোহন-বিদ্যা" হইলেও ভারতবর্ষে প্রচলিত "সম্মোহন-বিদ্যা"-র সহিত ইহার প্রকৃতিগত ও পদ্ধতিগত অনেক প্রভেদ আছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিজ্ঞাই হঠযোগীদের এই শক্তির দাবীকে সত্য বলিয়া সমর্থন করে। এইরূপে যোগীরা যে কোন ব্যক্তির চক্ষু দেখিয়াই তাহার অপ্রকাশিত সমস্ত মনোভাব বলিয়া দিতে পারেন।— কারণ যোগীদের মতে মানুষের চক্ষুই তাহার মনের স্থচীপত্রের ন্যায়। এক্ষণে প্রশ্ন হইতে পারে যে, কী উপায়ে যোগীরা এই আশ্চর্য্য শক্তিকে অর্জ্জন করেন? বাহিরের কোনও ব্যাপার তাঁহাদের এই শক্তিলাভের জন্য কারণ নয়। এই সমস্ত শক্তি প্রত্যেক মানবের মধ্যেই অব্যক্ত অবস্থায় আছে এবং বিধি-বিহিত অভ্যাসের ফলে যোগীরা সেই সমস্ত শক্তির বহির্বিকাশ করিতে পারেন। যোগীরা বলেন: "বিশাল বিশ্বে যাহা কিছু দেখিতে পাওয়া যায় তাহা সমস্তই মানবদেহের মধ্যেও বর্ত্তমান, অর্থাৎ 'যাহা আছে ভাণ্ডে তাহা আছে ব্রহ্মাণ্ডে'।" বিশ্বব্রহ্মাণ্ডকে নিয়ন্ত্রণকারী যাবতীয় শক্তি ও নিয়মাবলী অতিশয় সূক্ষ্মাকারে আমাদের দেহের মধ্যেই বর্ত্তমান আছে।

প্রাণায়াম অভ্যাস, আহার-সংযম এবং দৈনন্দিন জীবনকে নিয়ন্ত্রিত করার অভ্যাসের দ্বারা যে বহুবিধ ব্যাধি সারাইতে পারা যায় ইহাও হঠযোগ শিক্ষা দেয়। কিন্তু দৈহিক স্বাস্থ্য ও আধ্যাত্মিকতা যে একই বস্তু এরূপ দাবী হঠযোগ করে না। কারণ যদি সুস্থ সবল দেহই আধ্যাত্মিকতার লক্ষণ হয় তাহা হইলে পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যবান অসভ্য বর্ব্বর ব্যক্তি ও বন্য-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জন্তুরা অমিত আধ্যাত্মিক শক্তিসম্পন্ন হইয়া যাইত। কিন্তু আমরা জানি যে, অসভ্য ব্যক্তিরা অথবা বন্যজন্তুগণ মোটেই আধ্যাত্মিক ভাবাপন্ন নয়। শারীরিক ব্যাধিগুলি আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে বহুবিধ বাধাস্বরূপ এবং সুস্থ সবল দেহ এই জীবনে সর্ব্বোচ্চ আধ্যাত্মিক সত্যলাভের জন্য অনুকূল অবস্থার সৃষ্টি করে। সুতরাং যাহাদের স্বাস্থ্য ভাল নয় প্রথমে তাহাদের হঠযোগ অভ্যাস করা উচিত।

হঠযোগ অভ্যাস করিবার সময় অতিশয় কঠোরভাবে আহার-সংযমের নিয়ম পালন করা চাই। যে সমস্ত খাদ্য টক, ঝাল, উগ্র, উত্তেজক—যেমন সরিষা, সুরা, মাছ, দধি, ছানা, ঘোল, হিঙ্, গাজর, পিঁয়াজ, রশুন প্রভৃতি—হঠযোগ অভ্যাসকারীদের খাওয়া উচিত নয়। যে সমস্ত খাদ্য অনেকক্ষণ পূর্ব্বে রান্না করা হইয়াছিল বলিয়া এখন ঠাণ্ডা হইয়া গিয়াছে সেগুলি আবার গরম করিয়া খাওয়া আদৌ উচিত নয়। তাহা ছাড়া অতিরিক্ত লবণাক্ত ও টক খাদ্য হজমের পক্ষে কষ্টকর, এইসব খাদ্যও তাঁহাদের ত্যাগ করিতে হইবে। ভাত, যব, গম, দুধ, চিনি, মধু এবং মাখন হঠযোগীর উপযোগী খাদ্য।[৫] যে প্রকার খাদ্য

৫। গীতায় (১৭।৭-১০) সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক এই তিন প্রকার আহারের কথা আছে; তাহাদের মধ্যে সাত্ত্বিক আহারই যোগীদের প্রিয় ও কল্যাণকর। গীতায় বলা হইয়াছে:

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমেরিকার হোটেল ও বোর্ডিং-এর লোকেরা খায় তাহা প্রায়ই অপরিষ্কার, সেজন্য হঠযোগ অভ্যাসের পক্ষে সেই খাদ্য অনুকূল

"আহারস্ত্বপি সর্বস্য ত্রিবিধো ভবতি প্রিয়ঃ।

*　　*　　*

আয়ুঃসত্ত্ববলারোগ্যসুখপ্রীতিবিবর্ধনাঃ।
রস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ॥
কট্বম্ললবণাত্যুষ্ণতীক্ষ্ণরুক্ষবিদাহিনঃ।
আহারা রাজসস্যেষ্টা দুঃখশোকাময়প্রদাঃ॥
যাতযামং গতরসং পূতি পর্যুষিতঞ্চ যৎ।
উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্॥"

অর্থাৎ 'লোকের আহারও সত্ত্বাদিগুণভেদে তিন প্রকার প্রিয় হয়। * * * আয়ু, উদ্যম, বল, আরোগ্য, সুখ ও প্রীতিবৃদ্ধিকর, সরস, স্নিগ্ধ, পুষ্টিকর মনোরম ভক্ষ্য বস্তুসকল সাত্ত্বিক ব্যক্তিগণের প্রিয়। দুঃখ, শোক ও রোগপ্রদ অতি তিক্ত, অতি অম্ল, অতি লবণাক্ত, অতি কটু (ঝাল), অতি উষ্ণ, অতি তীক্ষ্ণ, অতি শুষ্ক এবং অতি প্রদাহকর খাদ্য রাজসিকগণের প্রিয়। মন্দপক্ক, রসহীন, দুর্গন্ধময়, বাসি, উচ্ছিষ্ট ও অপবিত্র আহার তামসিক ব্যক্তিগণের প্রিয়।'

বাস্তবিক ধর্ম্ম-সাধনায় গুণাগুণ বিচার করিয়া আহার করার সার্থকতাকে একেবারে অস্বীকার করা যায় না; কারণ শরীর ও মনের সম্বন্ধ অতিশয় নিকট; শরীর অসুস্থ হইলেই মন অশান্ত হয়; অশান্ত মন লইয়া ধর্ম্ম-সাধনায় উন্নতি লাভ করা যায় না। যোগসাধনার ব্যাপারে ইহা আরও সত্য। তবে শ্রীরামকৃষ্ণদেবের কথায় 'যার যা পেটে সয়',-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নয়। শত শত লোকের জন্য হোটেল, রেষ্টুরেণ্ট অথবা সাধারণ পাকশালায় যে সমস্ত খাদ্য রান্না করা হয় তাহা সকলের স্বাস্থ্যের পক্ষে সমানভাবে হিতকর নয় এবং তাহাতে সহজেই রোগ হইতে পারে। সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভে অভিলাষী ব্যক্তিদের আহার সম্বন্ধে সাবধান হওয়া উচিত। তাহা ছাড়া তাঁহারা দেহের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, মুক্তবায়ু সেবন, নির্ম্মল জল পান প্রভৃতি স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি অতিঅবশ্যই পালন করিবেন। অত্যধিক উত্তপ্ত গৃহে তাঁহারা বাস করিবেন না এবং বিয়ার (beer), মদ, কফি প্রভৃতি অস্বাভাবিকভাবে শরীর-উত্তেজক খাদ্য ও পানীয়ে তাঁহারা অভ্যস্ত হইবেন না। অত্যধিক কফি (Coffee) পান করা আমেরিকাবাসীদের

একই খাদ্য বা আহার সকলের পক্ষে সমান উপযোগী নয় ; এজন্য খাদ্যাখাদ্যের বিচারে গোঁড়ামীর বশবর্ত্তী না হইয়া উদারচিত্তে নিজের স্বাস্থ্য ও মনের উপযোগী করিয়া খাদ্য-নির্ব্বাচন করা উচিত। ঝাল কাহারও স্বাস্থ্যের পক্ষে অনুপকারী হইলেও, কাহারও পক্ষে আবার উপকারীও হয়। আমিষ ও নিরামিষের পক্ষেও তাই। শ্রীরামকৃষ্ণদেব বলিয়াছেন : "(ভক্তদের প্রতি) শূকর মাংস খেয়ে যদি ঈশ্বরে টান থাকে, সে লোক ধন্য। আর হবিষ্য ক'রে যদি কামিনীকাঞ্চনে মন থাকে তাহলে সে লোককে ধিক্" (শ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত, ২য় ভাগ, পৃ° ১৫৪)। সুতরাং প্রবৃত্তি ও নিজের স্বাস্থ্যের অনুকূল ও প্রতিকূল অবস্থা লইয়াই ইহা বিচার্য্য। যে খাদ্য খাইয়া যাহার মন শান্ত হয় শরীর নিরোগ ও ধর্ম্ম-সাধনার প্রতি নিষ্ঠা থাকে সেই খাদ্যই তাহার পক্ষে সাত্ত্বিক ও শ্রেয়স্কর ইহাই বুঝিতে হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মধ্যে একটি গুরুতর বিভীষিকা (menace) ও বিপদের (আতঙ্কের) লক্ষণ। এই প্রকারে অত্যধিক কফি পানের ফলে আমেরিকাবাসীদের অনেকেরই শরীরের স্নায়ু বিপর্য্যস্ত হইয়া গিয়াছে, যাহাদের স্নায়ু আক্রান্ত হয় নাই এমন লোকের সংখ্যা সেদেশে অতিশয় অল্প।

হঠযোগের ক্রিয়া সমগ্রভাবে জানার জন্য যাঁহার সমস্ত শারীরিক ব্যাপার নিজের আয়ত্তাধীন হইয়াছে এমনি একজন বিশিষ্ট সিদ্ধ হঠযোগীর কাছে হঠযোগ শিক্ষার্থীর সন্ধান লওয়া উচিত এবং এই যোগীর সান্নিধ্যে থাকিয়া তাঁহার নির্দ্দেশমত কঠোর নিয়মানুবর্ত্তিতার জীবন তাঁহার পালন করা উচিত। এমন এক নির্জ্জন স্থানে তাঁহার বাস করা উচিত যেখানে শীত অথবা গ্রীষ্মের কোনকালেই আধিক্য নাই। তিনি সম্পূর্ণ-রূপে নিরামিষ আহার করিবেন এবং কোনও উত্তেজক পানীয় দ্রব্য ব্যবহার করিবেন না।[৬] অধিক পরিমাণে আহার করিয়া পাকস্থলীকে ভারাক্রান্ত করা তাঁহার পক্ষে অনুচিত। নৈতিক নিয়ম ও জিতেন্দ্রিয়তা তিনি অতিঅবশ্যই অভ্যাস করিবেন।

৬। হঠযোগীরা শরীরকে সুস্থ ও নিরোগ করিবার জন্যই প্রধানতঃ যোগসাধনার অভ্যাস করিয়া থাকেন। মন যাহাতে চঞ্চল ও অশান্ত না হয় ইহাও তাঁহাদের পালনীয় বিষয়। এজন্য তাঁহারা নিরামিষ আহারই পছন্দ করেন এবং উত্তেজক অর্থাৎ মন ও শরীরকে চঞ্চল ও অশান্ত করে এমন কোন খাদ্য ভোজন করেন না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইন্দ্রিয়দিগকে সংযত, শরীরকে পরিষ্কৃত এবং মৈত্রী, করুণা ও সর্ব্বজীবে দয়া প্রভৃতি উদার ও উন্নত হৃদয়-বৃত্তি অনুশীলনের দ্বারা চিত্তকে শুদ্ধ রাখিতে চেষ্টা করিবেন।[৭]

হঠযোগ অভ্যাসে প্রথম প্রবর্ত্তিত ব্যক্তি শরীরের প্রত্যেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সংস্থাপনাকে ক্রমে ক্রমে নিজ আয়ত্তে আনিবার চেষ্টা করিবেন। এই সমস্ত অঙ্গ-সংস্থাপনাকে সংস্কৃত ভাষায় "আসন" বলে। হঠযোগে সর্ব্বশুদ্ধ চুরাশী প্রকার আসনের বর্ণনা আছে। আনুষঙ্গিক প্রাণায়ামের সহিত এই সমস্ত

৭। গীতায় (১৭।১৪—১৬) ইহার ইঙ্গিতরূপে কায়িক, বাচিক ও মানসিক তপস্যার কথা উল্লেখ করা হইয়াছে। যেমন,

"দেবদ্বিজগুরুপ্রাজ্ঞপূজনং শৌচমার্জবম্।
ব্রহ্মচর্যমহিংসা চ শারীরং তপ উচ্যতে॥
অনুদ্বেগকরং বাক্যং সত্যং প্রিয়হিতঞ্চ যৎ।
স্বাধ্যায়াভ্যসনং চৈব বাঙ্ময়ং তপ উচ্যতে॥
মনঃপ্রসাদঃ সৌম্যত্বং মৌনমাত্মবিনিগ্রহঃ।
ভাবসংশুদ্ধিরিত্যেতৎ তপো মানসমুচ্যতে॥"

দেবতা, ব্রাহ্মণ, গুরু ও জ্ঞানিগণের পূজা ও শৌচ, সরলতা, ব্রহ্মচর্য্য ও অহিংসা এইগুলিকে 'কায়িক তপস্যা' বলে। অনুদ্বেগকর, সত্য, প্রিয় ও হিতকর বাক্য এবং বেদাভ্যাসকে 'বাচিক তপস্যা' বলে। মনের প্রসন্নতা, সৌম্যভাব, মনের বাক্যবিষয়ক সংযম, মনের নিরোধ, ব্যবহারকালে মন ও মুখ এক করিয়া সকল রকম ছলনাবিহীনতাকে 'মানসিক তপস্যা' বলে। প্রকৃতপক্ষে এই সব সদভ্যাস ধর্ম্মসাধকদের জীবনে একান্ত প্রয়োজন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আসনের এক একটিকে অভ্যাস করিলে স্নায়ুকেন্দ্রে এবং দেহের বিভিন্ন ইন্দ্রিয়ের মধ্যে অব্যক্ত কোন কোন শক্তিকে বিকাশ করিতে পারা যায়। আসন অভ্যাসের আর একটি উদ্দেশ্য এই যে, ইহার দ্বারা শরীরকে গুরুভারগ্রস্তকারী তামসিক উপাদানকে দূর করিয়া দেয় এবং সর্দ্দি, কাসি, কফ, শ্লেষ্মা, বাত প্রভৃতি আরও অনেক রোগের কুফল হইতে শরীরকে মুক্ত করে। কোন কোন আসন অভ্যাসের দ্বারা পাকস্থলী ও যকৃতের শক্তি বর্দ্ধিত হয় এবং অন্যান্য আসন অভ্যাসে দেহের অন্যান্য ইন্দ্রিয়ের কার্য্যশক্তিকে নিয়ন্ত্রিত করিতে পারা যায়। চিত্তসংযমের অন্তরায়স্বরূপ দেহের কর্ম্মানুশীলতা ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের অস্থিরতা এই সমস্ত আসন অভ্যাস করিলে সহজেই দূর হয়।

নিম্নের বর্ণনা হইতে আসনের সম্বন্ধে পাঠক একটি ধারণা করিতে পারিবেন ঃ

(১) ঘরের মেঝেতে দক্ষিণ পদ বাম-উরুর উপর এবং বাম পদ দক্ষিণ উরুর উপর দিয়া উপবেশন করুন এবং সমস্ত শরীর, গ্রীবা (ঘাড়) ও মস্তক সরলরেখার মতন উন্নত করিয়া রাখুন।
(২) এই ভাবে বসিয়া দক্ষিণ পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলিকে বাম হাতে এবং বাম পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলিকে দক্ষিণ হাত দিয়া ধরুন। এই সময়ে হাত দুইটি পিঠের দিকে একে অন্যের উপর দিয়া (crossing) যাওয়া ও থাকা চাই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(৩) কোনও সমতল স্থানে দক্ষিণ পায়ের পায়ের-পাতার উপরিভাগকে বাম উরু ও পিণ্ডিকার (পায়ের ডিমে) মধ্যবর্ত্তী স্থানের উপর এবং বাম পায়ের পাতার উপরিভাগকে দক্ষিণ উরু ও পিণ্ডিকার মধ্যবর্ত্তী স্থানে রাখিয়া দৃঢ়ভাবে উপবেশন করুন।

(৪) প্রথম সংখ্যক আসনে বসিয়া দুই হাতকে উরু ও পিণ্ডিকার (পায়ের ডিমে) মধ্যে প্রবেশ করান্ এবং হাতের দুই তালুকে ভূমির উপর দৃঢ়রূপে বিস্তৃত আকারে রাখিয়া আসন হইতে স্বীয় দেহকে উত্তোলিত করুন।

(৫) ঘরের মেঝেতে বসিয়া দুই পা'-কে সম্মুখে সরলভাবে প্রসারিত করুন, হাঁটু না বাঁকাইয়া দুই হাত দিয়া দুই পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলিকে ধরিয়া থাকুন।

(৬) এই অবস্থায় থাকিয়া কপাল দিয়া দুই হাঁটুকে স্পর্শ করুন। এই আসনটি অভ্যাসের ফলে ভক্ষিত খাদ্য-পরিপাকের অগ্নি (হজমের শক্তি) প্রবল হইয়া উঠে, কটিদেশ ক্ষীণাকার হয় এবং বহু দৈহিক ব্যাধি সারিয়া যায়।

(৭) পঞ্চম সংখ্যক আসনের বর্ণনা অনুযায়ী অবস্থায় থাকিয়া একটি হাত সম্মুখে প্রসারিত করুন এবং অন্য হাত দিয়া ধনুকের জ্যা-এর মতন স্পর্শ করিয়া পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলিকে নিজের কানের দিকে টানিয়া আনুন।

(৮) দুই হাতের তালুকে মেঝের উপর বিস্তৃত করিয়া রাখুন,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোমরের দুই পাশে চাপা দিয়া দুই কনুইকে রাখিয়া তাহাদের উপর সমস্ত দেহের ভার বহন করুন। তাহার পর ভূমিতল হইতে পা দুইটি উপরের দিকে উত্থিত করুন, মাথার সমসমান উচ্চতায় পা দুইটি সরলরেখার ন্যায় নিশ্চল করিয়া রাখিয়া দিন।

হঠযোগের মতে এই আসনের অভ্যাসে পাকস্থলী, প্লীহা (spleen) ও যকৃৎ (liver) এবং বায়ু, পিত্ত ও কফের আধিক্যের ফলে উৎপন্ন সমস্ত রোগকে সারাইয়া দেয়। তাহা ছাড়া ইহাতে পরিপাকশক্তিরও বৃদ্ধি হয়।

(৯) মেঝের উপর উত্তানভাবে দেহের পূর্ণ দৈর্ঘ্যে শবের ন্যায় সমগ্র দেহের সহিত মস্তককেও সমান স্তরে রাখিয়া শায়িত হউন। এই আসন অভ্যাসের ফলে সমস্ত ক্লান্তি দূর হয় এবং ইহা দৈহিক বিশ্রাম ও চিত্তের স্থিরতা আনিয়া দেয়।

হঠযোগ-শিক্ষার্থিগণ এই সমস্ত আসনে সিদ্ধ (সম্পূর্ণভাবে নিপুণ) হওয়ার পর (বা এই সমস্ত আসনকে আয়ত্ত করার পর) শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মনের অনুশীলনে রত হইবেন। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মন করিবার বৈজ্ঞানিক প্রণালীকে (প্রাণায়ামকে) তিনি অতিশয় যত্নের সহিত (সতর্কতার সহিত) শিক্ষা করিবেন। যাঁহারা শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ করিতে ইচ্ছুক তাঁহাদের পক্ষে প্রথম সংখ্যক আসনটি সর্ব্বা-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পেক্ষা সহজ ও উপযোগী। ইহা মৃদুগতিতে (রক্ত) সঞ্চালনের ও ধীরগতিতে শ্বাস-প্রশ্বাস লইবার পক্ষে অনুকূল।

প্রথম, সাধনায় প্রবর্ত্তিত ব্যক্তি নির্দ্দিষ্ট ও পরিমিত একটি সময়ের জন্য উভয় নাসারন্ধ্রের ভিতর দিয়া শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা উদরের মধ্যে সেই বায়ুকে নিয়মনের অভ্যাস করিবেন। কী প্রকারে শ্বাসকে ভিতরে ধারণ (পূরক) ও বাহিরে ত্যাগ (রেচক) করিতে হয় তাঁহার গুরুই ক্রমে ক্রমে তাঁহাকে সে সমস্ত দেখাইয়া দিবেন। এইভাবে কয়েক সপ্তাহ ধরিয়া ভিতরে ও বাহিরে শ্বাসবায়ুকে ধরিয়া রাখার যৌগিক ক্রিয়া আয়ত্ত করার পর তিনি একের পর অন্য নাসিকায় পর্য্যায়ক্রমে শ্বাস-প্রশ্বাস অভ্যাস করিবেন। এ সময়ে তিনি চার সেকেণ্ড ধরিয়া বাম নাসারন্ধ্রে নিঃশ্বাস লইয়া দক্ষিণ নাসারন্ধ্র দিয়া চার সেকেণ্ড সময় লইয়া ধীরে ধীরে তাহা ত্যাগ করিবেন। তাহার পর আবার বিপরীতভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করিতে হইবে ; এইভাবে দক্ষিণ নাসারন্ধ্রে শ্বাসগ্রহণ ও বাম নাসারন্ধ্র দিয়া তাহা পরিত্যাগ করিতে হইবে (করা চাই)। এইভাবে পর্য্যায়ক্রমে শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্রিয়ার অনুশীলনে স্নায়ুমণ্ডলীকে শোধিত করিয়া হঠযোগশিক্ষার্থীকে উচ্চতর অনুশীলনের উপযুক্ত করিয়া তুলিবে। শিক্ষার্থী এই সময়ে নাসিকার কোনও একটি ছিদ্রে চার সেকেণ্ড সময়ব্যাপী শ্বাস গ্রহণ করিয়া তাহাকে এক হইতে ষোল গণনা করিতে যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সময় লাগে সেই পর্য্যন্ত দেহের মধ্যে ধরিয়া রাখিয়া নাসিকার অন্য এক দ্বার দিয়া আট সেকেণ্ড সময় লইয়া ধীরে ধীরে সেই শ্বাস ত্যাগ করিবেন। তিন মাস ধরিয়া নিয়মিতভাবে এই আসন অভ্যাস করিলে নূতন স্নায়ুরাশির উৎপত্তি হয় এবং দেহের মধ্যে অব্যক্ত আরোগ্যশক্তি বিকাশ লাভ করে। যোগাভ্যাসকারীদের মধ্যে যিনি শারীরিক যন্ত্রণা অথবা অন্য কোন রোগ সারাইতে ইচ্ছুক তাঁহাকে একসঙ্গে উচ্চতর প্রাণায়াম ও এই সমস্ত আসন অনুশীলন করিতে হইবে। শ্বাস ও প্রশ্বাসের সহিত দেহের এই সমস্ত রোগাক্রান্ত অংশ-গুলির ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। মেরুদণ্ডের নিম্নস্থলে প্রসুপ্ত ও পুঞ্জীকৃত সমস্ত আরোগ্যশক্তিকে বিকশিত করিয়া তাহাকে ঐ রোগাক্রান্ত দেহাংশের দিকে চালিত করিবার জন্য চেষ্টা করিতে হইবে।

শরীরের অভ্যন্তর ভাগকে বিধৌত করিবার জন্য হঠযোগের গ্রন্থগুলিতে নানাপ্রকার পদ্ধতি বর্ণিত আছে। ইহাদের মধ্যে কতকগুলি বহুদিনকার পুরাতন মাথাধরা, সর্দ্দি, শ্লেষ্মা ও কফের জন্য মাথার যন্ত্রণা অজীর্ণতা অথবা অনিদ্রা প্রভৃতি রোগ সারাইবার পক্ষে অত্যন্ত উপকারী। নাসিকার ছিদ্র দিয়া জল শোষণের দ্বারা বহুদিনকার পুরাতন মাথাধরা ও সর্দ্দির উপশম হয়। হঠযোগীরা সূক্ষ্ম ও সুকোমল সুতায় প্রস্তুত সরু দড়ি নাসিকার ভিতর দিয়া টানিয়া লইয়া তাহা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মুখগহ্বর দিয়া বাহির করিয়া নাসিকা ও মুখের মধ্যবর্ত্তী পথের সমস্ত শ্লেষ্মা কফ প্রভৃতি ময়লাকে পরিষ্কার করিয়া থাকেন। তাহা ছাড়া তিনি নাসিকার একটি ছিদ্র দিয়া ঐ দড়িকে প্রবেশ করাইয়া অপর নাসিকাছিদ্র দিয়া বাহির করিয়া আনিতে পারেন। ইহাতে মাথার ভিতরকার শ্লেষ্মা প্রভৃতি দূর হইয়া যায়, দৃষ্টিশক্তি আরও তীক্ষ্ণ হইয়া উঠে এবং দুই স্কন্ধের উপরিস্থিত সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যাধিকে ইহা নিরাময় করিয়া দেয়।

তিন ইঞ্চি চওড়া মসলিন অথবা রেশমের তৈয়ারী একখণ্ড দীর্ঘ বস্ত্রকে ধীরে ধীরে গলাধঃকরণ করিয়া হঠযোগীরা খাদ্য-নালীর (alimentary canal) ভিতরে সমস্ত ময়লা পরিষ্কার করিয়া থাকেন। খাদ্যনালীর সর্ব্বনিম্ন দ্বার দিয়া জল শোষণের দ্বারা তিনি অন্ত্রের (নাড়ীভুঁড়ির) সমস্ত মল দূর করিয়া দেন। চিকিৎসা সম্বন্ধীয় কোন প্রকার যন্ত্রের সাহায্য না লইয়াও তিনি শুধু শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মন ক্রিয়ার দ্বারাই ইহা করিতে পারেন। তাহার পর উদর ও বস্তির (তলপেটের) অভ্যন্তরে অবস্থিত মলদ্বারের পেশীগুলিকে (recti-muscles) তিনি পূর্ব্বোক্তরূপে জলশোচন দ্বারা পর্য্যায়ক্রমে যথাযথ প্রক্রিয়ার সাহায্যে আন্দোলিত করিয়া সমস্ত মলকে জলের সহিত বাহির করিয়া ফেলিয়া দেন। বিশেষ নিপুণ হঠযোগী যথেষ্ট পরিমাণ জলপান করিয়া মলদ্বার দিয়া ঐ জলরাশির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সহিত খাদ্যনালীর সমস্ত ময়লা বাহির করিয়া দিয়া থাকেন। এই প্রকারে তিনি পাকস্থলী ও অন্ত্র সংক্রান্ত (intestinal) সমস্ত যন্ত্রণা ও কষ্ট হইতে মুক্ত হন। যাহাদের দেহ অতিশয় শিথিল (flabby), শ্লেষ্মাপ্রধান অথবা অতিরিক্ত মেদের (চর্ব্বি) জন্য স্থূলাকার তাহাদের জন্যই এই সমস্ত প্রক্রিয়ার অনুশীলন নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে।

নবম সংখ্যক আসন অভ্যাসের দ্বারা গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ ও কিছুক্ষণ সেই শ্বাস ধারণের দ্বারা হঠযোগী অনিদ্রা রোগ দূর করেন। জিহ্বাকে উল্টাইয়া তালুমূল স্পর্শের দ্বারা হঠযোগী নিজের জিহ্বাকে গ্রাস করিতে পারেন। এরূপ কথিত আছে, যিনি এইভাবে নিজ জিহ্বাকে গ্রাস করিতে পারেন তিনি বার্দ্ধক্য ও অকাল মৃত্যু হইতে মুক্ত হন, তিনি ক্ষুধা, পিপাসা ও নিদ্রাশীলতাকে জয় করেন এবং কালের (সময়ের) প্রভাবকে অতিক্রম করেন। প্রকৃত হঠযোগীর[৮] শক্তি বাস্তবিকই বিস্ময়কর।

ইচ্ছা হইলে তিনি ভাল মন্দ যে কোন কার্য্যই করিতে পারেন যেহেতু শরীর নিয়ন্ত্রণকারী যাবতীয় নিয়মের উপর তাঁহার প্রভুত্ব বিদ্যমান। তিনি সমস্ত দৈহিক নিয়মের অধিপতি।

৮। হঠযোগ শাস্ত্রে এই সমস্ত ক্রিয়াকে যথাক্রমে নেতি, ধৌতি, বস্তি, নৌলিকিক্রিয়া প্রভৃতি বলা হইয়াছে। এ সম্বন্ধে হঠযোগপ্রদীপিকা, শিবসংহিতা, ঘেরণ্ডসংহিতা প্রভৃতি গ্রন্থ দ্রষ্টব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এইভাবে আমরা দেখিলাম যে, পরিপূর্ণ স্বাস্থ্য ও সুদীর্ঘ পরমায়ু লাভ হঠযোগ অভ্যাসের অনিবার্য্য ফল। নির্ব্বিশেষ পরমসত্যের সাধকের নিকট এই হঠযোগ অতীন্দ্রিয় অনুভূতির পথে প্রাথমিক কোন কোন ব্যাপারে সহায়ক মাত্র, এইজন্য তাঁহাদের নিকট হঠযোগের মূল্য অল্প। পরমসত্যের সাধকদিগের মতে যাহারা পাঁচশত বৎসরব্যাপী বাঁচিয়া থাকিয়াও সেই দীর্ঘকালের মধ্যে দিব্যজ্ঞানের অবস্থায় উপনীত হইতে পারে না তাহারা বহু শতাব্দীস্থায়ী ওক গাছ (Oak) অথবা অন্য কোন বনস্পতির অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ নয়। কারণ ওক গাছ মানবজাতির বহু পুরুষানুক্রমব্যাপী দীর্ঘকাল ধরিয়া ক্রমশঃই বিশাল আকারে বর্দ্ধিত হয় এবং শেষ পর্য্যন্ত তাহা ওক গাছই থাকিয়া যায়। আর যে ব্যক্তি মাত্র ত্রিশবৎসর জীবিত থাকিয়া সেই স্বল্পকালের মধ্যেই পরমাত্মার সহিত একত্ব উপলব্ধি করিতে পারেন তিনি সুস্থ ও সবলদেহী, সুদীর্ঘকাল জীবিত, অলৌকিক শক্তিমান ও আরোগ্যশক্তির অধিকারী ব্যক্তির অপেক্ষা শ্রেষ্ঠবস্তুকে লাভ করিয়াছেন। কারণ পরমাত্মার সহিত একত্ব উপলব্ধির দ্বারা প্রথমোক্ত ব্যক্তি মূর্ত্তিমান ঈশ্বররূপে পরিণত হইয়াছেন এবং তিনি সমগ্র মানবজাতিকে মহামুক্তির পথ প্রদর্শন করেন। সুতরাং যে পর্য্যন্ত না সাধকেরা রাজযোগ সাধনার উপযুক্ত হইয়াছেন সেই কাল পর্য্যন্ত তাঁহাদের হঠযোগ অভ্যাস করা উচিত। এই রাজযোগের সাধনা মানবাত্মাকে ব্রহ্মসাক্ষাৎকার ও নিঃশ্রেয়েস রূপ পরমমুক্তির অবস্থায় লইয়া যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চতুর্থ অধ্যায়

রাজযোগ

পূর্ব্ব অধ্যায়ে আমরা দেখিয়াছি যে, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ক্রিয়া-সম্পাদনকে আয়ত্তে আনার ও দৈহিক শক্তির উপর প্রভুত্বলাভের উদ্দেশ্যেই হঠযোগের সমস্ত সাধনপ্রণালী নিয়োজিত। শরীরের পরিস্থিতি ও প্রতিকূল পারিপার্শ্বিক অবস্থায় আধ্যাত্মিক উন্নতির পরিপন্থী সমস্ত বাধা দূর করিবার জন্য শারীরিক গঠনকে সুদৃঢ় করিয়া তোলাই ইহার আদর্শ। পক্ষান্তরে মন ও অলৌকিক শক্তিকে (psychic powers) লইয়াই রাজযোগের সমস্ত কার্য্যের সম্বন্ধ বলিয়া ইহাকে ফলিত মনোবিজ্ঞান (applied-psychology) বলা হয়। মনকে স্থির করিবার জন্য সমস্ত বাধাকে অপসারিত করা এবং সম্পূর্ণ সংযত ও সুস্থ মানসিক অবস্থা লাভ করাই রাজযোগের লক্ষ্য। মনের ইচ্ছাশক্তি ও চিত্তের একাগ্রতাকে প্রবল ও বিকশিত করিয়া ধ্যান ও ধারণার পথ অবলম্বনে শাশ্বত অসীম সত্যের অন্বেষণকারী সাধকদিগকে ধর্ম্মের চরম গন্তব্যস্থলে উপনীত করানই ইহার প্রধান উদ্দেশ্য।

চিত্তের একাগ্রতাশক্তি ও ইচ্ছাশক্তি যে-কোন জড়শক্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অপেক্ষা যে শ্রেষ্ঠ শুধু তাহাই নয়, কিন্তু মনের অন্যান্য যে কোন শক্তির উপর অধিকার লাভের পক্ষে ইহা একান্তভাবে প্রয়োজনীয়। এইজন্যই রাজযোগকে 'সমস্ত যোগসাধনার রাজা' বলা হয়। যে ব্যক্তির মন প্রচণ্ড শক্তিশালী ও পূর্ণ বিকশিত ইচ্ছাশক্তির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত তিনি সহজেই যাবতীয় জড়শক্তির প্রভু হইতে সক্ষম এবং অল্পকালের মধ্যেই তিনি পরমসত্যের সাক্ষাৎকার লাভ করেন। আর এই মহা উদ্দেশ্য সাধনে কীভাবে সাফল্য লাভ করা যায় তাহা নির্ণয় করাই রাজযোগের উদ্দেশ্য। প্রাচীন যুগে অথবা বর্ত্তমানকালে যে সমস্ত মনীষী ভারতবর্ষের রাজযোগীদের সাক্ষাৎ সংস্পর্শে আসিয়াছেন তাঁহারা সকলেই রাজযোগ-সাধনাকে সমর্থন করিয়াছেন। এই রাজযোগ পিথাগোরাস (Pythagoras), প্লেটো (Plato), প্লটিনাস (Plotinus) ও প্রোক্লাস (Proclus)-এর ন্যায় নিও-প্লেটোনিষ্টগণ (Neo-Platonists), মধ্যযুগের খৃষ্টান নষ্টিক্‌স্ সম্প্রদায় (Christian Gnostics) এবং মধ্যযুগের মরমী (Mystics) খৃষ্টান সাধকদের দ্বারা উচ্চ প্রশংসা লাভ করিয়াছে। তাহা ছাড়া আজ পর্য্যন্ত উচ্চশ্রেণীর রোম্যান ক্যাথলিক খৃষ্টান সন্ন্যাসীগণ ও সন্ন্যাসিনীরা অংশতঃ এই রাজযোগের অভ্যাস করিয়া থাকেন। স্পিনোজা (Spinoza), কাণ্ট (Immanuel Kant), শোপেনহায়ার (Schopenhauer) প্রভৃতি ইউরোপের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রখ্যাতনামা দার্শনিকগণ ও আমেরিকা যুক্তরাজ্যের সুবিখ্যাত মনীষী রালফ্ ওয়াল্ডো এমার্সন (Ralph Waldo Emerson) উচ্চপ্রশংসিত ভাষায় ইহার উল্লেখ করিয়াছেন। মানবাত্মার স্বরূপ-রহস্য ভেদ এবং প্রত্যেক ব্যক্তির মধ্যে অব্যক্তভাবে নিহিত শক্তিরাশির বিকাশ সাধনই ইহার উদ্দেশ্য একথা তাঁহার ঘোষণা করিয়া গিয়াছেন। সিদ্ধ-যোগীদের জীবনের দৃষ্টান্ত প্রত্যক্ষভাবে প্রমাণ করিয়াছে যে, রাজযোগের অভ্যাসের ফলে যে শক্তি লাভ করা যায় তাহা বিশ্বজগতের অন্যান্য সমস্ত শক্তিকে আয়ত্তে আনিতে পারে। যে ব্যক্তি স্বীয় মনকে বশ করিতে পারিয়াছে সে সমস্ত জগৎপ্রপঞ্চের উপর আধিপত্য লাভ করিতে পারে—ইহাই রাজযোগের দাবী।

মনই বিশ্বজগতের উপরে একছত্র আধিপত্যকারী শক্তি এবং যখন কোনও বিষয়ে মনের সমস্ত শক্তিকে একাগ্র করিয়া নিয়োজিত করা হয় তখনই ঐ বস্তুর স্বরূপ প্রকাশিত হইয়া পড়ে। মনের অমিত শক্তিরাশির আমরা অধিকারী। কোন বৈজ্ঞানিক যন্ত্র ব্যবহারের পরিবর্তে যথাযথভাবে যদি তাহাদের সদ্ব্যবহার এবং কেন্দ্রীভূত করিয়া কোন এক বিষয়ে অর্থাৎ শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক অথবা যে কোন বিষয়েই নিয়োজিত করি তাহা হইলে সেই সেই বিষয়ের পরিচালিকা শক্তির সম্বন্ধে আমরা সবিশেষ জানিতে পারিব। এইজন্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগীপুরুষের একাগ্র ও স্থির মনকে বৈদ্যুতিক সন্ধানী-আলোর (Search-light) সহিত তুলনা করা যাইতে পারে। একাগ্রীকৃত আলোকরশ্মির ন্যায় মনের সমস্ত কেন্দ্রীভূত শক্তিকে স্থূল অথবা সূক্ষ্ম কোন এক দূরবর্ত্তী বিষয়ে নিয়োগ (নিবদ্ধ) করিয়া যোগীপুরুষ তাহাকে সেই আলোকে প্রকাশিত করিয়া তাহার সম্বন্ধে সমস্তই জানিতে পারেন। সাধারণ মানুষের মানস-দৃষ্টি যোগীদের মতন অন্তর্ভেদী নয়। কারণ তাহাদের মনের শক্তি সাধারণ প্রদীপের আলোকরশ্মির ন্যায় নানাদিকে বিক্ষিপ্ত। তথাপি এই প্রকার সাধারণ মনেও যদি একাগ্রতা অভ্যাসের দ্বারা কোনও আভ্যন্তরিক বিষয়ে অথবা বহির্জগতের কোনও জ্ঞাতব্য সত্যে প্রয়োগ করা যায় তাহা হইলে ঐ সমস্ত বিষয়ে পরিপূর্ণ জ্ঞান লাভ হইতে পারে।

সুতরাং ইহাই প্রমাণিত হইয়া থাকে যে, ইন্দ্রিয়শক্তি অথবা কোনও বৈজ্ঞানিক যন্ত্রের সাহায্যলব্ধ কোনও শক্তি অপেক্ষা চিত্তের একাগ্রতাশক্তি অধিকতর শ্রেষ্ঠ। যদি আমাদের মানসিক বৃত্তিগুলিকে আয়ত্তের দ্বারা ইহাকে বিকশিত এবং মনকে অন্তর্ম্মুখী করিয়া তুলিতে পারি এবং চিত্তের বহির্ম্মুখী বিক্ষিপ্ততাকে নিয়ন্ত্রিত করি এবং আমাদের মনের একাগ্রীকৃত সমস্ত শক্তিকে আমাদের আত্মাভিমুখী করি তাহা হইলে আমাদের প্রকৃত স্বরূপতত্ত্ব প্রকাশিত হইয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পড়িবে। তাহা হইলেই আমরা উপলব্ধি করিব যে, আমাদের অপরিণামী আত্মাই (স্বরূপসত্তাই) সর্ব্বজীবের আত্মা ও বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের চরম তত্ত্ব। সে সময়ে আমরা বুঝিতে পারিব, যে পরমাত্মাকে আমরা এক্ষণে অবিদ্যার বশবর্ত্তী হইয়া আমাদের নিকট হইতে ভিন্ন সত্তা ভাবিয়া উপাস্য ঈশ্বরজ্ঞানে আরাধনা করিতেছি প্রকৃতপক্ষে তিনি আমাদিগের নিকট হইতে দূরবর্ত্তী অথবা আমাদের বাহিরে অবস্থিত নহেন, পরন্তু তিনি আমাদিগের অন্তরবাসী, অন্তর্য্যামী ও আমাদেরই সর্ব্বশক্তিমান স্বরূপ। সেই মুহূর্ত্তেই আমরা পুনরায় জানিতে পারিব যে, সেই পরমাত্মা এক ও সর্ব্বব্যাপী এবং বিশ্বপ্রপঞ্চের অন্তর্গত নাম-রূপযুক্ত যাবতীয় জীব ও জড়ে পরিব্যাপ্ত নির্ব্বিশেষ নিরপেক্ষ সত্তা। এই দিব্যজ্ঞান লাভ হইবা মাত্রই জীবাত্মা অবিদ্যার বন্ধন হইতে চিরমুক্তি লাভ করে।

প্রত্যেক ব্যক্তির অন্তঃপ্রকৃতির অস্তিত্ব-সম্বন্ধের উপরেই বহির্জগতের বিদ্যমানতা নির্ভর করিতেছে এবং ইহাকেই রাজযোগ সমর্থন করে। প্রত্যেক ব্যক্তির সত্তার সহিত মনের যে সম্বন্ধ, মনের সহিত ইন্দ্রিয়ের অনুভূতিসাপেক্ষ বহির্জগতের সম্বন্ধও ঠিক সেই প্রকার। বহির্জগৎ শুধু অন্তর্জগতেরই প্রতিচ্ছবি মাত্র। যাহা-কিছু আমরা গ্রহণ অথবা লাভ করি সে সমস্তই আমাদের পূর্ব্বকল্পিত ও পূর্ব্বকৃত বিষয় সকলেরই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছায়া অথবা প্রতিকৃতি। মানসিক জগৎপ্রপঞ্চ (মনোজগৎ) অদৃশ্য অথবা ইন্দ্রিয়ের অগোচর শক্তিসমূহের কার্য্যস্বরূপ। ইন্দ্রিয়দিগের দ্বারা অথবা মানুষের দ্বারা উদ্ভাবিত সর্ব্বোৎকৃষ্ট ও সূক্ষ্মতম বৈজ্ঞানিক কোনও যন্ত্রের সাহায্যে এই সমস্ত অগোচর শক্তিদের আবিষ্কার করা যায় না। ইন্দ্রিয়ানুভূতির কোনও অবলম্বনের মধ্য দিয়া চিরজীবন ধরিয়া এই সমস্ত শক্তিকে জানিতে চেষ্টা করিলেও আমরা কখনও কোন সন্তোষ-জনক ফল লাভ করিতে পারিব না। রাজযোগিগণ ইহা জানেন বলিয়াই তাঁহাদের কাছে এই সমস্ত বৈজ্ঞানিক যন্ত্রের উপযোগিতা অতি অকিঞ্চিৎকর। সেইজন্য ইন্দ্রিয়ের অনুভব-শক্তি অপেক্ষা বরং তাঁহারা যাবতীয় জ্ঞানরাশি অর্জ্জনের জন্য চেষ্টার ব্যাপারে চিত্তের একাগ্রতা শক্তির উপরেই নির্ভর করেন। রাজযোগের সাধনপদ্ধতি এই আদর্শে উপনীত হইবার জন্য উত্তরোত্তর অনেকগুলি সোপান নির্দ্দেশ করে। মনের একাগ্রতাশক্তি বিকাশ করিবার জন্য কি উপায় ও পদ্ধতি অবলম্বন করা উচিত রাজযোগে তাহারই বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা প্রদান করা হইয়াছে। রাজযোগের সাধনরূপ শিক্ষায় কাহাকে কোনও জনশ্রুতিতে, কোনও ধর্ম্মগ্রন্থে অথবা শাস্ত্রকারকে নির্ব্বিচারে বিশ্বাস করিতে বলে না। কিন্তু ইহা কতকগুলি বিচার্য্য বিষয় উপস্থাপিত করে এবং শিক্ষার্থীকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহাদিগের উপর যুক্তি ও পরীক্ষালব্ধ অভিজ্ঞতার উপর সিদ্ধান্ত স্থাপন করিতে নির্দ্দেশ দেয়।

রাজযোগে কোন প্রকার গুপ্তবিদ্যা, বুজরুকী ও আজগুবী ব্যাপার নাই। বরং ইহা তথাকথিত অলৌকিক রহস্যগুলির নিয়মাবলীকে প্রকাশ করিয়া দেয় এবং কোন্ অবস্থার মধ্যে এই সব অলৌকিক ব্যাপার ঘটিয়া থাকে তাহারই ব্যাখ্যা করে (বুঝাইয়া দেয়)। রাজযোগের মতে যতক্ষণ না কোনও ব্যাপারের কারণ জানা যায় সে পর্য্যন্তই ইহা রহস্যময় বলিয়া মনে হয়। যুক্তি ও বিচারের অচল ভিত্তিতে দাঁড়াইয়া রাজযোগ বিশ্বের প্রহেলিকার কারণ নির্ণয় করে এবং মানুষকে সমস্ত ধর্ম্মের চরম গন্তব্য স্থলে লইয়া যায়। ইহার মূলনীতি নৈতিক প্রচেষ্টায় পূর্ণ ও চিত্তের উন্নতিকারক। জীবনের অভীষ্ট কী ও তাহা লাভ করিবার উপায় কিরূপ তাহা জানিবার জন্য ইহা শিক্ষার্থীকে সাহায্য করে। মৃত্যুর পরে আমাদের কী গতি হইবে সে সম্বন্ধে অবান্তর ও অনর্থক চিন্তা করা আমাদের উচিত নয়, পরন্তু জীবনের সদ্ব্যবহার দ্বারা আমরা যেন আমাদের মধ্যে অব্যক্ত শক্তিসমূহের বিকাশ করিতে পারি—ইহাই রাজযোগ আমাদিগকে করিতে উপদেশ দেয়। রাজযোগ আমাদিগকে বারবার স্মরণ করাইয়া দেয় বর্ত্তমানে আমরা যে পরিমাণে আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ করিতে পারিব তাহাই আমাদের পরবর্ত্তী কালের উন্নতির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভিত্তিস্বরূপ হইবে। এই জন্মেই আমরা যদি আমাদের আধ্যাত্মিক শক্তিকে সামান্য কিছুও বিকশিত করিতে পারি তাহা হইলে আমাদের মৃত্যুর পরেও সেই শক্তি নষ্ট হইবে না, বরং মৃত্যুর পর আমরা যে কোন লোকেই যাই না কেন তাহারা আমাদের সঙ্গেই থাকিবে। কিন্তু আমরা জানি যে, দেহত্যাগ কালে পার্থিব বিষয়-সম্পত্তির কিছুই আমরা লইয়া যাইতে পারিব না। যে সমস্ত সম্পদ মাত্র আমরা লইয়া যাইতে পারিব তাহা শুধু আমাদের চরিত্র, আমাদের জীবনের অভিজ্ঞতা এবং তাহা হইতে লব্ধ জ্ঞানরাশি। এইগুলিই আমাদের শাশ্বত সম্পদ, এবং রাজযোগ এইগুলিকে সম্যক্ ভাবে অধিকৃত করিবার শিক্ষাই দেয়, যেহেতু (আধ্যাত্মিক) চরিত্রগঠন এবং আত্মার দিব্যস্বরূপের জ্ঞানলাভে উপনীত করাই রাজযোগের প্রধান উদ্দেশ্য। কোন ধর্ম্মসঙ্ঘ অথবা সম্প্রদায়ে যোগদান না করিয়াও রাজযোগের সাধন-প্রণালীকে অভ্যাস করা যায় এবং তাহা করিতে হইলে এই যোগে সিদ্ধ এমন একজন গুরুর শিক্ষাধীন থাকা চাই যিনি পবিত্রচিত্ত, সরল, সর্ব্বত্যাগী, সংশয়মুক্ত ও পার্থিব সমস্ত বিষয়ে অনাসক্ত।

রাজযোগের সাধনপ্রণালী উত্তরোত্তর আটটি স্তরে বিভক্ত।[১]

১। এই আটটি সোপানের নাম যথাক্রমে : যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম্, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহাদের মধ্যে প্রথম চারিটি হঠযোগ সাধনের নিয়মাবলীরই অনুরূপ। ইহাদের মধ্যে প্রথম নিয়ম 'যম' এবং দ্বিতীয়টি 'নিয়ম'। এই দুইটি সোপানের মধ্যে পৃথিবীর মধ্যে সমস্ত নৈতিক শাস্ত্রের নিয়মাবলী অন্তর্ভুক্ত হইয়া আছে।

রাজযোগের উচ্চতর অপর সোপানে উন্নীত হইবার জন্য এই দুইটি অনুশাসন কঠোরভাবে পালন করা একান্ত কর্ত্তব্য। বুদ্ধদেবের যাবতীয় নীতি উপদেশ (প্রতীত্যসমুৎপাদ) এবং যীশুখৃষ্টের শৈলোপদেশ (Sermon on the Mount) রাজযোগের এই প্রথম দুইটি অনুশাসনের মধ্যেই অবস্থিত। রাজযোগের সাধনায় প্রথম প্রবর্ত্তিত ব্যক্তিকে কঠোরভাবে সুনীতিপূর্ণ ও পবিত্র জীবন যাপন করিতে হইবে, নতুবা সে সাধনার পথে অগ্রসর হইতে পারিবে না, অথবা তাহার অন্তরে অবস্থিত পরমাত্মাকে কিম্বা পরমতত্ত্বকে উপলব্ধি করা তাহার পক্ষে সম্ভব হইবে না। নবদীক্ষিত সাধককে সর্ব্বদাই অতি অবশ্য মনে রাখিতে হইবে যে, সংযম, পবিত্রতা ও নীতিপরায়ণতা যোগসাধন-সৌধের ভিত্তিপ্রস্তর। যোগ-সাধনার প্রথম সোপানে (যমে) প্রয়োজন: অহিংসা, অস্তেয় (চুরি না করা), সত্যনিষ্ঠা, জিতেন্দ্রিয়তা (ব্রহ্মচর্য্য), ক্ষমা, চারিত্রিক দৃঢ়তা[২], সর্ব্বজীবে দয়া, সরলতা, সংযত আহার,

২। অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্য্যাপরিগ্রহা যমাঃ।

—পাতঞ্জলদর্শন ২।৩০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিচ্ছন্নতা (শৌচ অথবা শুচিতা)। বাক্য, কার্য্য ও চিন্তায় সাধককে হিংসা বর্জ্জন করিতে হইবে; সেইভাবে সত্যপরায়ণতা ও অচৌর্য্যের (চুরি না করার) নিয়মও সর্ব্বতোভাবে পালন করা তাহার কর্ত্তব্য। চারিত্রিক শুদ্ধি ও দৃঢ়তারও একান্ত প্রয়োজন। কারণ যে পর্য্যন্ত না সাধক সিদ্ধাবস্থায় উপনীত হইতেছেন সে পর্য্যন্ত তাঁহাকে নানাবিধ বাধা-বিঘ্ন, প্রলোভন ও ভয়ের সম্মুখীন হইতে হইবে। ক্ষণিকের হুজুগে মত্ত হইয়া নিজের খামখেয়াল চরিতার্থ করিবার জন্য সাধক যেন এই সাধনাকে গ্রহণ না করেন, কিন্তু ধর্ম্মের সর্ব্বোচ্চ আদর্শকে উপলব্ধি না করা পর্য্যন্ত তিনি যেন ধৈর্য্য ও অধ্যবসায়ের সহিত সাধনায় লাগিয়া থাকেন।

তপস্যা, তিতিক্ষা, সন্তোষ, আস্তিক্য (ঈশ্বরবিশ্বাস) ও দান যোগের দ্বিতীয় সোপান। আসন: যাহাতে শরীরকে সবল সুস্থ ও সুদৃঢ় করিয়া রাখা যায় তাহার জন্য যোগের তৃতীয় সোপান 'আসন' অভ্যাসের প্রয়োজন। যাহাদের দেহ ব্যাধিগ্রস্ত তাহারা আধ্যাত্মিক তত্ত্বে চিত্ত সমাধান করিতে পারে না, কারণ তাহাদের মন স্বভাবতঃই দেহের ব্যাধির উপরেই কেন্দ্রীভূত হইয়া পড়ে। যোগ-সাধনায় প্রবর্ত্তিত স্বাস্থ্যবান ও স্থিরচিত্ত ব্যক্তি যে আসনে অনেকক্ষণ স্বচ্ছন্দে ও বিনাক্লেশে বসিয়া দেহকে স্থির ও অবিচল রাখিতে পারেন সেইপ্রকার আসন করিয়াই তিনি সাধনায়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বসিবেন।[৩] রাজযোগ সাধনার জন্য এমন কোন নিয়ম নাই যে কোন না কোন একটি বাঁধাধরা বিশেষ আসনে সাধককে বসিতেই হইবে। সাধনশিক্ষার্থী শুধু লক্ষ্য রাখিবেন যে, শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মন অভ্যাসের সময়ে তাঁহার মেরুদণ্ড সরল রেখার ন্যায় স্থিরভাবে উন্নত আছে কিনা।

রাজযোগে চতুর্থ সোপান 'প্রাণায়াম'। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মনের পদ্ধতির মধ্যে কতকগুলি অভ্যাসের ফলে আলস্য, জড়তা, দৈহিক দুর্ব্বলতা দূর হয় এবং ইন্দ্রিয়সংযম, স্নায়ুরাশি নিয়ন্ত্রণ করিতে ও চিত্তের অস্থিরতা দূর করিতে সাহায্য করে। যদি কোন ব্যক্তি নিয়মিতভাবে এই শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়মন অথবা প্রাণায়াম অভ্যাস করেন তাহা হইলে তিনি স্বীয় দেহ ও মনের উপর আধিপত্য করিবার জন্য আশ্চর্য্য শক্তির অধিকারী হইবেন। যাঁহারা উদ্বেগ, ব্যাকুলতা, স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, ভয়বিহ্বলতা, অনিদ্রা প্রভৃতি রোগে ভুগিতেছেন তাঁহারা কিছুকাল যথার্থ পদ্ধতিমত প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে চমৎকার ফললাভ করিতে পারেন। যাঁহারা প্রাণায়াম সম্বন্ধে সম্পূর্ণ অবগত তাঁহারা জানেন এই ফলগুলি কিরূপ হিতকর। কিন্তু প্রাণায়ামের প্রকৃত উদ্দেশ্য চিত্তের একাগ্রতা শক্তিকে পূর্ব্বরূপে বিকশিত করিয়া তোলা।

চিত্তকে অন্তর্মুখী করার চেষ্টাই যোগের পঞ্চম সোপান।

৩। স্থিরসুখমাসনম্।—পাতঞ্জলদর্শন ২।৪৬

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগশাস্ত্রে ইহার নাম 'প্রত্যাহার'। যদি আমরা বহির্জগৎ ও ইন্দ্রিয়-বিষয় হইতে মনকে টানিয়া আনিয়া কোনও নির্দ্দিষ্ট ও পবিত্র বিষয়ে নিয়োজিত করি এবং ইচ্ছাশক্তির দ্বারা ইহাকে আমাদের আয়ত্তে আনিয়া ফেলি তাহা হইলে এই সোপানের জন্য যাহা করণীয় তাহা আমরা সম্পন্ন করিতে পারিব। প্রত্যাহার ধারণার (চিত্তের একাগ্রতা) স্তরে উন্নীত হইবার জন্য প্রস্তুতির অবস্থা। কোনও নির্দ্দিষ্ট বিষয়ে চিত্তকে একাগ্র করিতে সক্ষম হইবার পূর্ব্বে সাধনশিক্ষার্থীকে চতুর্দ্দিকে নানা-বিষয়ে বিক্ষিপ্ত মানসিক শক্তিসমূহকে কেন্দ্রীকৃত করিতে হইবে। যে উপায়ের দ্বারা মনের বিক্ষিপ্ত শক্তিসমূহকে কেন্দ্রীকৃত ও বহির্বিষয়ে ধাবমান মনকে নিয়ন্ত্রিত করা যায় তাহাকেই যোগীরা বলেন 'প্রত্যাহার'।

প্রত্যাহারের পরবর্ত্তী সোপান 'ধারণা'। পূর্ব্বোক্ত প্রাথমিক পাঁচটি সোপানকে আয়ত্ত করিবার পর যদি কেহ ধারণা অভ্যাস করেন তাহা হইলে তিনি অসাধারণ (আশ্চর্য্য) ফল লাভ করিতে সমর্থ হইবেন। প্রথম পাঁচটি সোপানকে যথারীতি অভ্যাসের দ্বারা আয়ত্ত না করিয়া ধারণা অভ্যাস করিতে গেলে সাধনশিক্ষার্থী অত্যন্ত অসুবিধায় পড়িবেন। কারণ কোনও বিষয়ে সুফল লাভ করিতে হইলে তাহার ক্ষেত্রকে প্রস্তুত করা সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন।

সাধনার সপ্তম সোপান 'ধ্যান' এবং এই ধ্যানের পথ অবলম্বনে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধক যোগসাধনার অষ্টম অথবা সর্ব্বোচ্চ সোপান 'সমাধি', অথবা ব্রহ্মজ্ঞানের অবস্থায় উপনীত হন। এই সমাধি অবস্থায় সাধকের সূক্ষ্ম অতীন্দ্রিয় বস্তু দর্শনের উপযোগী একটি শক্তি বিকশিত হয়, তাঁহার দিব্যনেত্র (জ্ঞানচক্ষু) ফুটিয়া উঠে এবং স্বীয় আত্মস্বরূপে তিনি পরমাত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করেন। এই অবস্থাতেই সাধক পরমাত্মার সহিত নিজের একত্ব উপলব্ধি করেন এবং যে কোনরূপ আধ্যাত্মিক অনুভূতি ও ঐশ্বরিক প্রত্যাদেশ লাভ মানবাত্মার পক্ষে সম্ভব সে সমস্তই তাঁহার অধিকারগত হয়। অনেকে মনে করেন দেবদূত, জ্যোতির্ম্ময় আত্মা অথবা বিশ্বজগৎ হইতে বিচ্ছিন্ন (extra-cosmic) সগুণ ঈশ্বর প্রভৃতি বহিস্থিত কোনও কারণ হইতে দৈববাণী আসিয়া থাকে। কিন্তু যোগীমাত্রেই জানেন নিজের দিব্য স্বরূপের আবরণ উন্মোচনের সঙ্গে সঙ্গেই আপন অন্তরেই ঐ দৈববাণী শোনা যায়। যিনি রাজযোগে বর্ণিত যোগের অষ্টম সোপান অর্থাৎ সমাধির অবস্থা লাভ করিয়াছেন তিনি আধ্যাত্মিক সত্যরাশিকে উপলব্ধি করিতে পারেন। ঐকান্তিক ও অবিশ্রান্ত চেষ্টা, সাধনায় দৃঢ়তা ও অধ্যবসায় এই সমাধি-অবস্থা লাভের জন্য একান্ত প্রয়োজন। সমাধিলব্ধ জ্ঞান কখনও বিচারবুদ্ধি, পাণ্ডিত্য অথবা মানসিক উৎকর্ষের দ্বারা লাভ করা যায় না। সেই জন্যই বেদে বলা হইয়াছে, পরিপূর্ণ সত্যতত্ত্ব কখনও কেবলমাত্র মনীষা, ইন্দ্রিয়ানুভূতি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অথবা শাস্ত্র-অধ্যয়নের দ্বারা লাভ হয় না, কিন্তু সমাধি অর্থাৎ দিব্য জ্ঞানের অবস্থায় উপনীত হইলেই এই সত্যতত্ত্বকে লাভ করা যায়। সেই পরাৎপর সত্যতত্ত্বকে লাভের জন্য যাঁহারা একান্ত অভিলাষী, যাঁহারা বিশ্বের সেই মূলতত্ত্ব উপলব্ধির জন্য প্রাণপণে সাধনা করিতেছেন, যাঁহারা ইন্দ্রিয়ানুভূতি লব্ধ অথবা বৈজ্ঞানিক যন্ত্রাদির সাহায্যে প্রাপ্ত সীমাবদ্ধ আপেক্ষিক জ্ঞানে পরিতৃপ্ত নহেন, তাঁহাদের উচিত সমাধির অবস্থায় উপনীত হইবার জন্য কঠোর সাধনা করা। কারণ একমাত্র এই উপায়েই তাঁহারা নিজের মহাভীষ্ট লাভ করিতে পারিবেন এবং অসীম আনন্দ সত্তায় প্রতিষ্ঠিত হইবেন। এই অবস্থায় উপনীত হইবার পূর্ব্বে তাঁহাদিগকে ঐকান্তিকতার সহিত একের পর এক যোগের প্রত্যেক সোপানের নিয়মগুলি প্রতিপালন করিতে হইবে এবং ধৈর্য্য ও অধ্যবসায় থাকিলে তাঁহাদের সাধনপথের সমস্ত বিঘ্ন ও বাধা অপসারিত হইয়া যাইবে।

সমাধি লাভের পথে অনেক বিঘ্ন আসিয়া উপস্থিত হয়, যথা: ব্যাধি, শোক, মানসিক জড়তা, সংশয়, সাধনায় বিরতি, দেহ ও মনের গুরুভার বোধ, জাগতিক বিষয় বাসনা (তৃষ্ণা), মিথ্যাজ্ঞান (ভ্রান্তিদর্শন), একাগ্রতা লাভে অক্ষমতা, যোগ-ভ্রষ্ট অবস্থা (সাধনাচ্যুতি), অনিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাস প্রভৃতি। কোনও সিদ্ধ যোগীগুরুর নির্দ্দেশানুসারে রীতিমত সাধনার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বারা এই সমস্ত বাধা ও বিঘ্নকে দূর করা যায়। সিদ্ধগুরুর নির্দ্দেশ ভিন্ন যদি কোন ব্যক্তি আপনা হইতেই রাজযোগ নির্দ্দিষ্ট কোন সাধনায় রত হয় তাহা হইলে তাহাকে কতকগুলি অবাঞ্ছনীয় অভিজ্ঞতা ও কুফল ভোগ করিতে হইবে, কারণ ইহাতে তাহার দেহের স্নায়ুরাশি এবং মনকে বিপর্য্যস্ত করিয়া দিতে পারে। কিন্তু যদি রাজযোগ-সাধনায় বিশেষভাবে অভিজ্ঞ কোনও সিদ্ধ যোগীগুরুর নির্দ্দেশ তাহাকে সাধনপথে পরিচালিত করে তাহা হইলে এ সমস্ত বাধাবিঘ্ন জয় ও সাধনার চরম গন্তব্য স্থলে উপনীত হইবার পক্ষে তাঁহার কোন অসুবিধা হইবে না। এই সমস্ত সাধনপদ্ধতি অভ্যাসের ফলে এমন কতকগুলি শক্তি দেখা দেয় যে, সেগুলি যথাযথভাবে ব্যবহার করায় অনভিজ্ঞ সাধনশিক্ষার্থীর পক্ষে একান্ত কঠিন। ইহাতে যে শুধু তাহার দৈহিক ব্যাধি ও অনিষ্টই হইবে এমন নয় পরন্তু সে এমন কি ইহার ফলে উন্মাদ হইয়া যাইতে পারে।

সাধনার সমস্ত বাধাবিঘ্ন অতিক্রম করিয়া সাধক নিশ্চিতভাবে বুঝিতে পারেন যে, তিনি রাজযোগের চরম গন্তব্যের দিকে ক্রমশঃই অগ্রসর হইতেছেন। যখন সমাধি অর্থাৎ দিব্যজ্ঞানের অবস্থা লাভ হয় তখন আর তাঁহার কোনও অপূর্ণতা থাকে না। তখন সাধকের সমস্ত সংশয়ের ছেদ, আত্মতত্ত্ব সম্বন্ধে যাবতীয় প্রশ্নের মীমাংসা, সত্যের অনুসন্ধিৎসার অবসান,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চিত্তের প্রশান্তি এবং সর্ব্ববিধ মোহ ও অজ্ঞানতা হইতে আত্মার মুক্তিলাভ হইয়া থাকে। সিদ্ধাবস্থার পর যোগীপুরুষ আর জাগতিক মোহের জালে জড়িত হন না, অথবা ইন্দ্রিয়ের বিষয়-সমূহ তাঁহার চিত্তকে আর বিক্ষিপ্ত করিতে সক্ষম হয় না। সমগ্র বিশ্বচরাচর তখন তাঁহার কাছে ঈশ্বরের লীলাক্ষেত্ররূপে প্রতীয়মান হয়। সেই সময় হইতে যোগীপুরুষ সর্ব্বদাই অনুভব করেন তাঁহার দেহমনকে ঈশ্বর তাঁহার সর্ব্বশক্তিমান্ ইচ্ছা পূর্ণ করিবার জন্য যন্ত্রস্বরূপে ব্যবহার করিতেছেন। (অথবা তাঁহার দেহ ও মন অবলম্বনে ঈশ্বরের অসীম ইচ্ছা পরিপূর্ণ হইতেছে)। এইরূপে আধ্যাত্মিক শক্তি ও প্রজ্ঞা-লাভের পর তিনি এই জীবনেই (জন্মেই) আত্মজয়ী ও প্রকৃতির অধীশ্বর হইয়া যান। বাস্তবিক যিনি দেহ ও মনের বিজয়ী, যাঁহার আত্মা শান্তিতে প্রতিষ্ঠিত, দিব্যনেত্রে যিনি সচ্চিদানন্দস্বরূপ পরমাত্মাকে সর্ব্বভূতে এবং সর্ব্বভূতকে পরমাত্মায় পরিব্যাপ্ত দেখেন তিনিই একমাত্র শাশ্বত আনন্দের অধিকারী হন ও এই জীবনেই তিনি জগৎপ্রপঞ্চকে অতিক্রম করিয়া থাকেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পঞ্চম অধ্যায়

কর্ম্মযোগ

"যোগ" শব্দটির বহুবিধ অর্থের মধ্যে অন্যতম একটি অর্থ "যোগঃ কর্ম্মসু কৌশলম্[১]," অর্থাৎ যে কৌশলের দ্বারা প্রত্যেক কর্ম্ম যথার্থরূপে ও সঠিকভাবে সম্পন্ন হয় তাহাই 'যোগ'। 'যোগ' শব্দটির অর্থকে সুস্পষ্ট ও বিশদভাবে বুঝাইবার জন্য ইহার সহিত "কর্ম্ম" শব্দটি যুক্ত করা হইয়াছে। সংস্কৃত ভাষায় "কৃ" ধাতু হইতে 'কর্ম্ম' শব্দটি নিষ্পন্ন হইয়াছে। আক্ষরিক-ভাবে 'কর্ম্ম' শব্দের অর্থ 'কার্য্য' এবং তাহা হইতে ইহার অর্থ দৈহিক ও মানসিক যে কোনও কাজ করাকেই বুঝাইয়া থাকে। যেখানেই যেরূপ কার্য্যই করা হউক না কেন তাহাই কর্ম্মবাচক। এই অর্থের দিক দিয়া ভক্তি, প্রেম, পূজা, ধ্যান, ধারণা, বিবেক, বিচার এই সমস্ত কার্য্যই কর্ম্মের অন্তর্ভুক্ত। ঠিক সেই যুক্তি অনুযায়ী আহার, পান, বিহার, কথাবার্ত্তা এবং দেহ ও মনের যাবতীয় ক্রিয়াকেই 'কর্ম্ম' বলা যাইতে পারে। আবার আমরা জানি যে, প্রত্যেক কর্ম্মের সঙ্গে সঙ্গেই তাহার প্রতিক্রিয়া আসিয়া থাকে। সু অথবা কু যে কোন কর্ম্মই

১। গীতা ২।৫০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হউক তাহাকে তাহার ফল হইতে বিচ্ছিন্ন করা যায় না, আবার কর্ম্মের ফল হইতে তাহার কোনও কারণকে সম্পূর্ণভাবে পৃথক করাও অসম্ভব। সুতরাং পরোক্ষভাবে সমস্ত কার্য্যের ফল অথবা প্রতিক্রিয়াকেও কর্ম্মের অর্থ বলা যাইতে পারে।

কার্য্য ও কারণের শৃঙ্খলকেও 'কর্ম্ম' বলা হয় এবং দেহ ও মনের যাবতীয় কর্ম্মকে কর্ম্মের গতি অথবা ক্রিয়া ও প্রতি-ক্রিয়ার নিয়ম পরিচালিত করে। এই প্রাকৃতিক নিয়মের বশবর্ত্তী হইয়া আমরা অনাদি অতীত কাল হইতে কর্ম্ম করিতেছি এবং সেই সমস্ত কর্ম্মের ভাল ও মন্দ (সুখকর ও দুঃখজনক) সমস্ত ফল পাইতেছি।

প্রত্যেক কর্ম্মের ফলমাত্রেই আমাদের চিত্তে সংস্কাররাশির ছাপ রাখিয়া যায় এবং এই মুদ্রিত সংস্কারগুলিই আবার ঐ জাতীয় নূতন কর্ম্মসমূহের কারণ হইয়া উঠে—ইহা অবগত হইলে আমরা কর্ম্মের তৃতীয় অর্থকে বুঝিতে পারি। এই অর্থের অনুসারে 'কর্ম্ম' শব্দে অতীত কার্য্যসমূহের সঞ্চিত ফলরাশি ও অনাগত কার্য্যাবলীর বীজকেই বুঝাইয়া থাকে। অতএব কোনও ব্যক্তির পূর্ব্বজীবনের (অথবা গতজন্মের) কার্য্যাবলীর দ্বারা গঠিত তাহার বর্ত্তমান চরিত্রকেও (জীবনকেও) কর্ম্ম বলা যাইতে পারে। এইভাবে কোন ব্যক্তির কৃত বর্ত্তমানের দৈহিক ও মানসিক যাবতীয় কার্য্যের ফলসমষ্টিই তাহার ভবিষ্যৎ জীবনের হেতু হইয়া উঠে। কর্ম্মের তত্ত্বকে ব্যাখ্যান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এবং যে পদ্ধতি অবলম্বন করিয়া কোন ব্যক্তি কর্ম্ম ও কর্ম্ম-ফলের চক্রের আবর্ত্তে পতিত হয় না, যে কর্ম্মফলের অনিবার্য্য নিয়মে সমস্ত জীব আবদ্ধ, সৎকর্ম্মরাশি অনুষ্ঠানের ফলে সেই কর্ম্মজাল হইতে অব্যাহতি লাভের পর সমস্ত ধর্ম্মের চরম গন্তব্যস্থলে উপনীত হইয়া তিনি জীবনের মহাভীষ্ট সিদ্ধ করিতে পারেন। যোগের যে বিভাগে এই ত্রিবিধ শিক্ষা দেওয়া হইয়াছে তাহারই নাম 'কর্ম্মযোগ'। যাহারা কোনও ধর্ম্মসম্প্রদায়ের অঙ্গীকার-বিধি (creed) স্বীকার করেন না, যাঁহাদের মন ভক্তিমান নয় এবং পূজা, প্রার্থনাদিতে যাঁহারা অনুরক্ত নহেন এই পথ তাঁহাদের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী।

যে রোগ শোক দুঃখ ব্যাধি যন্ত্রণা দুর্ভোগ প্রভৃতি ভোগ আমাদের পার্থিব জীবনকে আচ্ছন্ন করিয়া রাখিয়াছে, আমাদের অতীত কর্ম্মরাশিই তাহাদের কারণ—ইহাই কর্ম্মযোগের শিক্ষা। বীজরূপে যে কর্ম্ম আমরা রোপণ করিয়াছি তাহার ফল আমাদিগকেই ভোগ করিতে হইবে; ইহার জন্য আমাদের পিতা মাতা অথবা কোনও ভূতপ্রেতকে দায়ী করা অনুচিত। কিন্তু কি জন্য আমাদের এই সমস্ত দুর্ভোগ হইতেছে তাহার কারণ নির্ণয় করাই আমাদের কর্ত্তব্য। যোগের এই বিভাগ এই প্রকারে কর্ম্মের রহস্যকে প্রকাশ করে এবং সেই রহস্য জানিতে পারিয়াই আমাদের বন্ধনের ও যন্ত্রণাভোগের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমস্ত কারণ নাশ হইয়া যায় এবং এই জীবনেই ও মৃত্যুর পরে আমরা মুক্তি, শান্তি ও আনন্দ উপভোগ করি। স্বার্থবাসনা প্রণোদিত ও ফলাকাঙ্ক্ষাময় কোনও কর্ম্ম করিলে তাহার ফল মানুষকে অভিভূত করে এবং তাহাই অবশেষে তাহার বন্ধনের কারণ হইয়া পড়ে। কর্ম্মের জন্যই কর্ম্মানুষ্ঠান, ফলের জন্য নয়—এই নীতির সমবায়ই কর্ম্মরহস্য। যদি এইভাবে প্রত্যহ আমরা জীবনের যাবতীয় কর্ম্ম করিয়া যাই তাহা হইলে ইহা আমাদিগকে অবারিত মুক্তির দিকে অগ্রসর করিয়া দিবে। যে ব্যক্তি কর্ম্মের এই রহস্যকে জানিয়া কর্ম্মসম্পাদন করেন তিনি প্রকৃতই স্বার্থলেশহীন হইয়া যান এবং অবশেষে স্বস্বরূপের উপলব্ধির দ্বারা অসীম দিব্যজ্ঞান লাভ করেন।

কর্ম্মযোগের অনুসারে নিত্যমুক্ত নির্লিপ্ত আত্মা যখন দেহ ও মনের সহিত নিজেকে এক করিয়া ফেলে (দেহ ও মনের সহধর্ম্মী কারয়া ফেলে) তখন "অহং" 'কর্ত্তা' ইত্যাদি রূপে প্রতিভাত হয়, সেজন্য ফলাকাঙ্ক্ষী হইয়া কর্ম্ম করিবার জন্য কর্ম্মফলে আসক্ত হইয়া পড়ে। এইরূপে আমরা আমাদিগকে দেহ ও মনের সমধর্ম্মী বলিয়া মনে করি এবং আমাদের সেই আরোপিত 'আমি'-কে আমাদের স্বীয় সত্তা হইতে স্বতন্ত্র অন্য কিছুর দ্বারা সমৃদ্ধ করিতে চেষ্টা করি। নিজের প্রকৃত স্বরূপের সম্বন্ধে এই বিকৃত ও অপূর্ণ জ্ঞান হইতেই স্বার্থপরতার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উৎপত্তি। এই স্বার্থপরতা হইতেই পর্য্যায়ক্রমে বাসনার উদ্রেক এবং এই বাসনার ক্রীতদাস হইয়া আমরা হীনকার্য্য করিতে ও অবনত জীবন যাপন করিতে বাধ্য হই। যাহার দ্বারা আমরা আমাদের দিব্যস্বরূপ সম্বন্ধে সচেতন হইতে এবং আমাদের "সীমাবদ্ধ অহং-ভাবকে" ক্রমশঃ বিস্তৃত করিয়া অসীম ও বিশ্বব্যাপী করিয়া ফেলিতে পারি কর্ম্মযোগ সেই শিক্ষাই দিয়া থাকে। এই মহান্ উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইলে আমাদের যাবতীয় কর্ম্ম আর স্বার্থচালিত না হইয়া পরার্থে ও সমগ্র মানবজাতির উদ্দেশ্যে অনুষ্ঠিত হয় অথচ আমাদের হৃদয়ে পূর্ব্বের ন্যায় কর্ম্ম করিবার জন্য আগ্রহ সমানভাবেই বর্ত্তমান থাকে। তখন আর আমরা আমাদের সমস্ত আগ্রহের প্রধান কেন্দ্রস্বরূপ সঙ্কীর্ণ ও ক্ষুদ্রতাপূর্ণ ব্যক্তিগত সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য লালায়িত হই না, কিন্তু সকলের কল্যাণ-সাধনের উদ্দেশ্যে নিজেদের প্রাণপণে নিয়োজিত করি।

কাহারও প্রকৃত কর্ম্মযোগী হইবার আকাঙ্ক্ষা থাকিলে কর্ম্মের দার্শনিক তত্ত্ব[১] সম্বন্ধে তাঁহার সুস্পষ্ট ধারণা থাকা উচিত। তিনি যেন স্মরণ রাখেন, যে-কোন কার্য্য করা হউক না কেন তাহার ফল কর্ম্মকর্ত্তার উপর আসিয়া পড়ে। অতি সামান্য আকারের কর্ম্মফলাকাঙ্ক্ষাও ঐ জাতীয় ভবিষ্যৎ কর্ম্মের

১। কর্ম্মের দার্শনিক তত্ত্ব সম্বন্ধে স্বামী অভেদানন্দ প্রণীত ***Doctrine of Karma*** নামক গ্রন্থে বিশদভাবে ব্যাখ্যা করা হইয়াছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বীজস্বরূপ হইয়া উঠে। কর্ম্মযোগ সাধনে অভিলাষী ব্যক্তির উপলব্ধি করা উচিত যে, প্রত্যেক কর্ম্মই ঠিক তদনুরূপ ফল প্রসব করে। অনুষ্ঠিত কর্ম্মটি যদি আমাদের জীবনকে নিয়ন্ত্রণকারী কোনও নৈতিক ও দৈহিক নিয়মের সহিত সঙ্গতি রাখিতে পারে তাহা হইলে উহার ফলও শান্তি, প্রশান্তি, সৌভাগ্য, সুস্বাস্থ্য ও সুখ প্রভৃতি কল্যাণপ্রদ বস্তু হইবে। অপরপক্ষে ঐ নিয়মের বিরোধী কোন কর্ম্ম করিলে তাহার ফল অহিতকর হইয়া জীবনকে অস্থিরতা, অস্বস্তি, অর্থনাশ, ব্যাধি ও অসুখে জর্জ্জরিত করিয়া তুলিবে।

কর্ম্মযোগের পথাবলম্বী ব্যক্তি এমনকি অপরের অহিত ও অনিষ্ট চিন্তাও করিবেন না। কারণ অপরের অহিত চেষ্টার দ্বারা আমরা আমাদের নিজেদেরই অহিত করি। প্রত্যেক চিন্তাই মানব-মনকে কোনও না কোন স্পন্দনের স্তরে স্থাপিত করে এবং যে স্পন্দনের স্তরে মন থাকিবে তাহা ঠিক সেই জাতীয় ফলের প্রভাবের দ্বারও খুলিয়া দিবে অথবা তাহা আসিবার পথ করিয়া দিবে।

সুতরাং মনে কুবাসনা পরিপোষণ করিবার সময়ে কুচিন্তাগ্রস্ত অপর ব্যক্তিদের মনকেও অভিভূত করার এবং পূর্ব্ব সঞ্চিত ও মনোমধ্যে পুঞ্জীকৃত নিজেদের কুচিন্তারাশির নিকট আত্মসমর্পণ করা—এই দুই বিপদে আমরা ঝাঁপাইয়া পড়ি। সৎচিন্তার অনুশীলনে তাহার আনুসঙ্গিক শুভফলও আসিয়া থাকে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই কারণেই কুচিন্তায় ও কুকার্য্যে অভ্যস্ত ব্যক্তিরা দিনের পর দিন আরও অধিকতর অবনত হইতে থাকে এবং সচ্চিন্তাযুক্ত ও সৎকর্ম্মকারী ব্যক্তিরা ক্রমশঃই অধিকতর উন্নত হয়।

এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে পরমাত্মাই একমাত্র নিত্য বর্ত্তমান—ইহা উপলব্ধি করা কর্ম্মযোগীর একান্ত কর্ত্তব্য। সেই একই পরমাত্মাকে সর্ব্বজীবে ব্যাপ্ত দেখিয়া তিনি কাহারও দৈহিক ও মানসিক অনিষ্ট অথবা হিংসা করিবেন না। যিনি এইরূপ করিয়া থাকেন তিনিই প্রকৃত যোগী, তিনি সমগ্র মানবজাতির কল্যাণকারী।

কর্ম্মযোগ অভ্যাসী ব্যক্তি যা-কিছু কর্ম্মই করুন তিনি যেন তাহার কোনও ফল আকাঙ্ক্ষা না করেন; কর্ম্মের জন্যই প্রত্যেক কর্ম্ম করা উচিত—এই শিক্ষা মনে রাখিয়া সমাজ, দেশ ও মানবজাতির নিকট তাঁহার পূর্ব্বেকার ঋণ পরিশোধ করিতেছেন এইভাবেই যেন তিনি সমস্ত কর্ম্ম করেন। ধাত্রী যেমন অপরের পুত্র-কন্যাকে লালন পালন করিলেও নিজে জানে যে ইহাদের প্রতি তাহার কোনও দাবী নাই, কর্ম্মযোগীও যেন সেইপ্রকার নিরাসক্ত চিত্তে আপন সন্তানদের ভরণপোষণ করেন। তিনি যেন মনে রাখেন যে, ঐ সন্তানগুলির অন্তর্নিহিত শক্তি ও ভাবরাশিকে বিকশিত করিবার ও সে সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভের জন্যই ঈশ্বর তাঁহার উপরে ঐ সন্তানগুলির ভার দিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কর্ম্মযোগী একমাত্র তিনিই, যিনি উপলব্ধি করেন যে, আত্মা প্রকৃতপক্ষে কোন কর্ম্মের কর্ত্তা নহেন, তিনি সম্পূর্ণ নির্লিপ্ত, দৈহিক ও মানসিক যাবতীয় কার্য্যের শক্তি শুধু প্রাকৃতিক নিয়মের ফল মাত্র। সুতরাং সৎ অথবা অসৎ যে কোন কার্য্যই করা হউক না কেন, আত্মা তাহার কর্ত্তা এই প্রকার মনোভাব তিনি পোষণ করেন না অথবা সেরূপ দাবী করেন না। তাঁহার মন, বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়সমূহ অবিশ্রান্ত কার্য্য করিয়া গেলেও তিনি জানেন যে, আত্মা শরীর ও মনের যাবতীয় কার্য্যের জ্ঞাতা ও সাক্ষীস্বরূপ এবং এই ভাবেই তিনি দৃঢ় প্রতিষ্ঠিত থাকেন। যে কর্ম্মফল সাধারণ ব্যক্তিদের মোহ-বন্ধন সৃষ্টি করে সেই বন্ধন হইতে তিনি অব্যাহতি লাভ করেন এবং কর্ম্ম ও তাহার নিয়মজাল হইতে মুক্ত হইয়া যান। প্রাত্যহিক অনুষ্ঠিত যাবতীয় কর্ম্মের সাফল্য ও ব্যর্থতা সম্বন্ধে তিনি মোটেই চিন্তা করেন না। কর্ম্মানুষ্ঠানের জন্য তিনি সমস্ত চেষ্টাকে নিয়োজিত করেন এবং যথাসাধ্য চেষ্টার দ্বারা কর্ত্তব্য কর্ম্ম করিবার পর বিফল হইলেও তিনি বিষাদগ্রস্ত হন না। কিন্তু তিনি এই ভাবই পোষণ করেন যে, ঐ অবস্থায় যাহা করিবার তাহা তিনি যথাসাধ্যই করিয়াছেন। কার্য্যসাধনে পরাজয় হইলে সে অবস্থাতেও তিনি মনের স্থিরতা ও শান্তিকে রক্ষা করিয়া থাকেন।

বিশ্বসংসারে কর্ম্মযোগী ক্রীতদাসের মতন কার্য্য না করিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রভুর মতন কার্য্য করিবেন ইহাই তাঁহার জীবনের উদ্দেশ্য। সাধারণ লোকেরা হিতাহিত কোনও বিচার অথবা প্রশ্ন না করিয়া একান্ত বাধ্যতার সহিত বাসনা ও কামনার নির্দ্দেশমত অন্ধভাবে চলিয়া থাকে। কিন্তু কর্ম্মযোগের পথাবলম্বী সাধক সর্ব্বদাই যাবতীয় বিষয়-বাসনা ও ইন্দ্রিয়-গণকে সম্পূর্ণভাবে আয়ত্ত করিবার জন্য চেষ্টা করেন এবং জীবনের সর্ব্বোচ্চ আদর্শ মুক্তিলাভের জন্য নিজের সমস্ত শক্তিকে নিয়োজিত করেন।

জীবনের সর্ব্ববিধ কর্ত্তব্যব্রত উদ্‌যাপনের পর কর্ম্মযোগী বিশ্বপ্রেমের ভাবে অনুপ্রাণিত হন। এই প্রেমই সদা সর্ব্বদা তাঁহার দৈহিক ও মানসিক যাবতীয় কর্ম্মের পশ্চাতে প্রেরণা দান করে। তিনি অনুভব করেন যে, কর্ত্তব্যের দায়িত্বজ্ঞান বন্ধনমাত্র এবং শুধু অপরের প্রতি ভালবাসার বশবর্ত্তী হইয়া নিষ্কামভাবে কর্ম্ম করিয়া গেলে তাহার ফল শান্তি, বিশ্রাম এবং অবশেষে চিরন্তন আনন্দ আনিয়া দেয়। বুদ্ধদেব, যীশুখৃষ্ট প্রভৃতির ন্যায় সমগ্র মানবজাতির বরেণ্য ধর্ম্মগুরুগণ প্রত্যেকেই কর্ম্মযোগী ছিলেন। সমগ্র মানব-জাতির প্রতি অহেতুক প্রেমের বশবর্ত্তী হইয়া তাঁহারা লোককল্যাণকর কর্ম্ম করিয়া গিয়াছেন। নিজেদের জীবন-দৃষ্টান্তে তাঁহারা জগৎকে শিক্ষা দিয়া গিয়াছেন যে, কী ভাবে সৎকর্ম্ম করিয়া গেলে মানুষ অবারিত মুক্তি লাভ করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পারে। বুদ্ধদেব ঈশ্বরের পূজা ও উপাসনা করিতে কখনও কাহাকে বলেন নাই, কিন্তু যাঁহাদের ঈশ্বরের অস্তিত্বে বিশ্বাস নাই অথবা যাঁহারা ভক্তিভাবাপন্ন নয়, কর্ম্মযোগের পথ অবলম্বনে সাধনা করিলে তাঁহারাও সকল ধর্ম্মের সর্ব্বোচ্চ গন্তব্যস্থলে উপনীত হইতে পারিবেন—এই উক্তির সত্যতাই ভগবান বুদ্ধ প্রতিষ্ঠিত ও প্রমাণিত করিয়া গিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ষষ্ঠ অধ্যায়

ভক্তিযোগ

নিখিল বিশ্বচরাচরের স্রষ্টা ও নিয়ন্তা পরমেশ্বরকে ঐকান্তিক ভক্তি-নিবেদনের সহিত উপাসনার ফলে সমস্ত ধর্ম্মের চরম গন্তব্য স্থলে উপনীত হওয়ার সাধনাকে শিক্ষা দেওয়াই ভক্তিযোগের বিশেষত্ব। যোগের অন্যান্য পথের ন্যায় ভক্তি-যোগেরও একই গন্তব্যস্থল। যাঁহাদের চিত্ত ভক্তিরসে উচ্ছ্বল ও প্রেমের আবেগ পূর্ণ এই পথ তাঁহাদেরই উপযুক্ত। আত্মসংযম ও আত্মজ্ঞানের অভাববশতঃ নিজ চিত্তের দুর্ব্বলতা যাহারা অবগত, যাহারা নিজেদের অপেক্ষা অপর কোনও উচ্চতর শক্তির সাহায্য প্রয়াসী এবং যে সমস্ত নৈতিক ও আধ্যাত্মিক নিয়ম আমাদের জীবনকে নিয়ন্ত্রিত করিতেছে তাহাদের সম্বন্ধে জ্ঞান না থাকার জন্য পাপকর্ম্ম করায় তাহার মার্জ্জনা লাভের উদ্দেশ্যে ঈশ্বরের শরণাপন্ন হইয়া যাহারা তাঁহার নিকটে ক্ষমা ভিক্ষা করে এরূপ ব্যক্তিদের জন্যই এই সাধনপথ নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। খৃষ্টান, ইহুদী (Judaism), মুসলমান প্রভৃতি সগুণ ঈশ্বরে বিশ্বাসী ও দ্বৈতবাদী ধর্ম্মসম্প্রদায়গুলি জ্ঞাত অথবা অজ্ঞাতসারে ভক্তি-যোগের প্রচারক এবং তাহাদের মতাবলম্বী উপাসকদের এই পথেই তাহারা পরিচালিত করে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভক্তিযোগ

‘ভক্তি’ শব্দের অর্থ ঈশ্বরে অনুরাগ[1] এবং ‘যোগ’ শব্দে মানবাত্মা ও ঈশ্বরের সহিত আধ্যাত্মিক সম্মিলনকে বুঝাইয়া থাকে। সুতরাং ‘ভক্তিযোগ’-এর অর্থ প্রেম ও অনুরাগের সহিত সাধনার দ্বারা ঈশ্বরকে উপলব্ধি ও তাঁহার সহিত চিরন্তন আধ্যাত্মিক সম্বন্ধে মিলিত হওয়াকেই নির্দ্দেশ করে। কী প্রকার ভক্তি ও প্রেমসম্পন্ন হইলে মানুষ একান্ত ঘনিষ্ঠ-রূপে ও নিবিড়ভাবে ঈশ্বরের সহিত মিলিত হইতে পারে তাহাই বিবৃত করা ভক্তিযোগের কার্য্য। সাধারণ লোকের যাবতীয় মনোবৃত্তি ঈশ্বরাভিমুখী হইলে তাহা যে মানবাদি জীব ও বিশ্বজগতের কারণ-স্বরূপ ঈশ্বরের সহিত একাত্মতা লাভের অন্যতম সাধনপদ্ধতি হইয়া থাকে তাহাও ভক্তিযোগ শিক্ষা দিয়া থাকে। রাজযোগের মতে ধর্ম্মসাধনায় সিদ্ধি-লাভের জন্য আমাদিগকে সর্ব্বতোভাবে বিষয়-বাসনা, কাম-ক্রোধাদি রিপু, দ্বেষ, হিংসা, দম্ভ প্রভৃতিকে জয় করিতে হইবে। শুধু মনের গতিবিধির উপর সজাগ ও সতর্ক দৃষ্টি রাখিলেই চলিবে না, কোন ব্যক্তি যদি রাজযোগ অবলম্বনে ধর্ম্মসাধনায় চরম সিদ্ধি লাভ করিতে চায় তাহা হইলে তাহাকে পূর্ব্ব অধ্যায়ে বর্ণিত রাজযোগের অন্তর্গত (যম নিয়মাদি) অষ্টাঙ্গ যোগকে সর্ব্বদা অকপটভাবে সাধন করিয়া

১। (ক) ‘সা পরানুরক্তিরীশ্বরে।’—শাণ্ডিল্যসূত্র ১।২
(খ) ‘সা তস্মিন্ পরমঃপ্রেমরূপা।’—নারদভক্তিসূত্র ১।২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাইতে হইবে। কিন্তু ভক্তিযোগের সাধন-ব্যাপার হইতে আমরা জানিতে পারি যে, বাসনা কামনারাশি ভাল অথবা মন্দ যাহাই হউক না কেন তাহাকে ঈশ্বরের দিকে মোড় ফিরাইয়া দেওয়া যায়। এই কারণে যে বাসনা কামনা মানুষের সংসার বন্ধনের কারণ, ঈশ্বরাভিমুখী হইলে তাহারাই আবার স্বার্থপরতা ও দুর্নীতি হইতে সম্পূর্ণ মুক্তিলাভের ও দিব্যজ্ঞান প্রাপ্তির অন্যতম সহায়ক হইয়া পড়ে।

ঈশ্বরের সহিত অবিচ্ছিন্ন ও নিবিড় প্রেমের সম্বন্ধ ভক্তিযোগীর সদা সর্ব্বদা অনুভব করা উচিত। ভক্তিযোগী ঈশ্বরকে শুধু বিশ্বজগতের প্রভু বলিয়াই উপাসনা করিবেন না পরন্তু তাঁহাকে পিতা, মাতা, ভ্রাতা, বন্ধু, সখা, স্বামী, সন্তান প্রভৃতি বিবিধ প্রেমের সম্বন্ধ স্থাপন দ্বারা সমগ্র অন্তরে ভালবাসিবেন।[২] যে দাম্পত্য সম্বন্ধ স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিরাজিত ঐশ্বরিক প্রেমের রসোন্মত্ত হইয়া ভক্ত সেই কান্তভাবে ঈশ্বরকে ভক্তি করিতে পারেন। ঐশ্বরিক প্রেমে পরিপূর্ণ হইয়া ভক্তের হৃদয়

২। (ক) "ত্বমেব মাতা চ পিতা ত্বমেব, ত্বমেব বন্ধুশ্চ সখা ত্বমেব,
ত্বমেব বিদ্যা দ্রবিণং ত্বমেব, ত্বমেব সর্ব্বং মম দেব দেব।"

(খ) "গতির্ভর্ত্তা প্রভুঃ সাক্ষী নিবাসঃ শরণং সুহৃৎ।"

—গীতা ৯।১৮

ঈশ্বরকে ভক্তি করিবার বিভিন্ন ভাব যথাক্রমে শান্ত, দাস্য, সখ্য, মধুর ও বাৎসল্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যখন বেগবতী নদীর ন্যায় সমস্ত বাধা-বিঘ্ন অতিক্রম করিয়া অনন্ত প্রেমের সমুদ্রস্বরূপ ঈশ্বরের দিকে ধাবিত হয় তখন একমাত্র ঈশ্বর ভিন্ন তাঁহার আর কোন চিন্তা, কার্য্য ও কল্পনা থাকে না। বিশ্বচরাচরের সর্ব্বত্র তিনি তাঁহার চিরবাঞ্ছিত ও প্রিয়তম ঈশ্বর ভিন্ন আর কিছুই দেখিতে পান না। কর্ত্তৃত্বভাব একেবারে বিসর্জ্জন দিয়া ও নিজের ব্যক্তিগত ইচ্ছাকে তিনি সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরের অসীম ইচ্ছাতে সমর্পণ করিয়া দেন। যে কার্য্যই তিনি করুন না কেন তাহার কোন ফলাফলের জন্য তিনি আদৌ চিন্তা করেন না। দেহ, মন ও বাক্যে তিনি যাহা কিছুই করেন তাহার উদ্দেশ্য তাঁহার প্রিয়তম উপাস্য দেবতার প্রীতি সম্পাদন। একমাত্র ঈশ্বরের প্রেমলাভ করাই তাঁহার জীবনের উদ্দেশ্য এবং এই ভাবের আতিশয্যে তিনি স্বার্থপরতা ও কর্ম্মবন্ধনকে অতিক্রম করিয়া মুক্ত হইয়া যান। এই ভাবে প্রকৃত ভক্তসাধক ঈশ্বরের সঙ্গে প্রেমযোগে যুক্ত থাকিয়া 'আমি' 'আমাকে' 'আমার' ইত্যাদি বোধ হারাইয়া ফেলেন এবং 'তুমি' 'তোমাকে' 'তোমার' এই আত্মসমর্পণের ভাবে তিনি বিভোর হইয়া থাকেন।

ভক্ত কখনও তাঁহার চিরবাঞ্ছিতের সহিত প্রেমের সম্বন্ধকে বিস্মৃত হন না। তাঁহার সমগ্র চিত্ত একমাত্র ঈশ্বরেই নিবিষ্ট ও তাঁহাকেই কেন্দ্র করিয়া থাকে। প্রকৃত ভক্তি অর্থাৎ অবিশ্রান্ত ও ঐকান্তিকভাবে ঈশ্বরকে স্মরণ ও চিন্তন নিরবচ্ছিন্ন ধ্যানের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অবস্থায় আসিয়া পড়ে এবং অবশেষে তাহা সমাধিতে পরিণতি লাভ করে। সমাধি অবস্থায় ঈশ্বর ব্যতীত আর অন্য কোন চিন্তা, ইন্দ্রিয় অনুভূতি, সুখ-দুঃখবোধ উঠিয়া ভক্তের চিত্তকে বিচলিত ও বিক্ষিপ্ত করিতে পারে না ; সেই অবস্থায় ভক্ত ঈশ্বরসাক্ষাৎকার লাভের পর ঈশ্বরের সুনিবিড় মিলনমাধুর্য্য উপভোগ করেন। ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য এই জগৎ সম্বন্ধে সম্পূর্ণ বিস্মৃত থাকিয়া ভক্তের মন তখন ঈশ্বরানুভূতির অতীন্দ্রিয় স্তরে অবস্থান করে। এই বিশ্বের যেখানেই তিনি দৃষ্টিপাত করেন সেখানেই তিনি দেখেন সর্ব্বত্রই ঈশ্বরের চিণ্ময় শাশ্বত সৌন্দর্য্যের অপরূপ জ্যোতি এবং তাঁহার জীবনে সদা সর্ব্বদা অবারিত শান্তি ও আনন্দ বিরাজ করে। এই জন্যই ভক্তিযোগের পথ সমস্ত সাধনার মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা সহজ পথ। যে আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতা লাভ করিতে রাজযোগীদের বহুবৎসর ধরিয়া কঠোরভাবে যোগ সাধনা করিতে হয়, ভক্তি-সাধনায় রত নরনারীগণ ঐকান্তিক ভক্তি ও অহেতুক ঈশ্বরপ্রেমের আতিশয্যে অতি অল্পকালের মধ্যেই তাহা লাভ করেন। যে মহাভীষ্ট লাভ কর্ম্মযোগীর নিকট অত্যন্ত কঠিন বলিয়া মনে হয় ভক্ত সাধক তাঁহার কৃত সমস্ত কর্ম্মের ফলকে সকল কর্ম্মের আদি কারণ সর্ব্বশক্তিমান ঈশ্বরে সমর্পণের দ্বারা অনায়াসেই সেই চিরবাঞ্ছিত অবস্থা প্রাপ্ত হন।

ভক্তিসাধনা দুই প্রকার ঃ গৌণীভক্তি ও পরাভক্তি। গৌণীভক্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধনায় প্রথম প্রবর্ত্তিত ব্যক্তির জীবনকে উপযুক্ত করিয়া তুলিবার অবস্থা। এই অবস্থায় প্রাথমিক অনুষ্ঠানরূপে সাধারণ নিয়ম-নীতিই পালন করিতে হয়। ইহার দ্বিতীয় অবস্থা 'পরা' অর্থাৎ প্রধানা; ভক্তিভাব সাধকের মধ্যে যখন সম্পূর্ণভাবে বিকশিত হইয়া উঠে সেই আধ্যাত্মিক পরিণতির অবস্থাই পরাভক্তি। ভক্তিযোগে প্রথম প্রবর্ত্তিত ব্যক্তি নিজের অন্তরকে ভক্তি-সাধনার উপযুক্ত ক্ষেত্ররূপে প্রস্তুত করিবার জন্য সমুদয় জাগতিক বিষয়ের প্রতি আসক্তি বর্জ্জন করিবেন। তাহার পর ঈশ্বরকে লাভের জন্য ব্যাকুলতা, ঈশ্বর দর্শনের জন্য চেষ্টা ও সমস্ত জ্ঞানের অনাদি উৎসস্বরূপ ঈশ্বরের সাক্ষাৎকারের জন্য সাধনার ফলে সিদ্ধি ও দিব্যজ্ঞান লাভ করিবার উদ্দেশ্যে তিনি প্রাণপণে সাধনা করিবেন। সম্পূর্ণরূপে অকপট ও ঐকান্তিক চিত্ত হওয়া তাঁহার পক্ষে একান্ত আবশ্যক। নির্ম্মল ও পবিত্র জীবন-সম্পন্ন, ঈশ্বরার্থে সর্ব্বত্যাগী এবং মানবাত্মা ও ঈশ্বরের মধ্যে আধ্যাত্মিক সম্বন্ধ সম্পূর্ণ উপলব্ধি করিয়াছেন এমন একজন সিদ্ধ-মহাত্মার সঙ্গ ভক্তি-সাধকের পক্ষে অতিশয় প্রয়োজনীয়। সৌভাগ্যক্রমে যদি এরূপ একজন সিদ্ধ ভক্ত-পুরুষের তিনি সাক্ষাৎ পান তবে তাঁহার নিকট হইতে নিজ অন্তরে ঈশ্বরীয় প্রেমের বীজ তিনি বপন করিবেন। এই গুরুর উপদেশকে সমগ্রভাবে পালনের দ্বারা ভক্তির বীজ অন্তরে অঙ্কুরিত হইলে তাহাকে একান্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যত্নের সহিত সংরক্ষিত ও বর্দ্ধিত করিবার জন্য তিনি সাধনায় লাগিয়া থাকিবেন, কেননা তাহাতে কালক্রমে সেই অঙ্কুর একটি বিরাট বৃক্ষে পরিণত হইয়া ঈশ্বরীয় প্রেমের ফল দান করিতে পারে। গুরুর প্রতি শিষ্যের যেন সর্ব্বদা একান্ত নিষ্ঠা, ভক্তি ও শ্রদ্ধা থাকে। গুরুই কৃপা করিয়া শিষ্যের জ্ঞানচক্ষু খুলিয়া দেন এবং নিজের তপস্যালব্ধ ঐশ্বরিক শক্তি শিষ্যের মধ্যে সঞ্চারিত করেন। গুরুদত্ত এই শক্তি শিষ্যের মধ্যে সক্রিয় হইয়া উঠিলে শিষ্যের অবিদ্যার ঘোর ও মোহ-নিদ্রা দূর হইয়া যায়।

শিষ্যের প্রকৃতি অবগত হইয়া পিতা, মাতা, প্রভু অথবা যে কোন ভাবে ঈশ্বরকে উপাসনা করা শিষ্যের পক্ষে উপযোগী তাহা দেখিয়া ঈশ্বরের সহিত ঠিক সেইমত সম্বন্ধ স্থাপনা করিবার সাধন-পদ্ধতি ও উপদেশ গুরু তাঁহাকে প্রদান করিবেন। তাহার পর হইতে গুরুর প্রদত্ত উপদেশমত শ্রদ্ধাশীল শিষ্য ঈশ্বরকে ভক্তি নিবেদন ও তাঁহার আরাধনা করিবেন। সাধনার এই প্রথম অবস্থায় প্রতীক, প্রতিমার পূজা-অর্চ্চনা ও উৎসব প্রভৃতি উপাসকের চিত্তকে আকৃষ্ট করে, অথবা ঈশ্বরের যে কোন একটি বিশিষ্ট ভাব অথবা ভাবপ্রকাশক নাম-জপ তাঁহাকে সাধনায় সাহায্য করে। ক্রমাগত নাম জপ করিবার অভ্যাসের ফলে ঈশ্বরে তাঁহার চিত্ত একাগ্র হয়। যে কোন সংসর্গ, স্থান কথাবার্ত্তা অথবা আমোদ-প্রমোদ ঈশ্বরলাভের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রতিকূল তাহা বর্জ্জন করা তাঁহার সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। নিত্যবস্তু ও অনিত্যের পার্থক্য-বিচার, রিপুদিগকে সংযম ও নিজের বাসনা কামনারাশিকে ঈশ্বরের দিকে চালিত করিয়া তিনি যেন শুদ্ধ ও পবিত্র জীবন যাপন করেন। ঈশ্বরকে লাভ করিতে পারিতেছেন না বলিয়া ভক্ত যেন নিজের উপরেই ক্রুদ্ধ হন। মনের অসৎ প্রবৃত্তি তাঁহাকে ভক্তিলাভে ও ঈশ্বর-স্মরণের পথে বাধা দিতেছে দেখিয়া তিনি যেন নিজেকেই ঘৃণা করিতে থাকেন। এইভাবে অবিশ্রান্ত চেষ্টা করিতে থাকিলে ধর্ম্ম-জীবন লাভের প্রতিবন্ধকরূপ যাবতীয় দোষকে সংশোধন ও নীচ প্রবৃত্তিকে তিনি ক্রমশঃ জয় করিতে পারিবেন। সুনীতি পালন করা, দেহে ও মনে নির্ম্মল, সত্যনিষ্ঠ ও সরল হওয়া ভক্তিমার্গের সাধকের পক্ষে একান্ত কর্ত্তব্য তিনি যেন দেহ ও মনের দ্বারা কোন প্রাণীকে হিংসা না করেন। নিজের খাদ্যের জন্য কোনও প্রাণীকে হত্যা করা তাঁহার উচিত নয় এবং অপরের কোনও দ্রব্যে লোভ করাও তাঁহার পক্ষে অনুচিত। শরীর সুস্থ ও সবল থাকিবার জন্য স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম পালন এবং মনকে যাহাতে অবনত, মলিন ও দুর্ব্বল না করে সেজন্য নৈতিক নিয়ম মানিয়া চলা তাঁহার পক্ষে একান্ত কর্ত্তব্য।

যতক্ষণ ভক্তের বিশ্বাস থাকে যে, ঈশ্বর সাকার ও তাঁহা হইতে স্বতন্ত্র ও বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের বাহিরে তিনি কোনও লোকে অবস্থিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সে পর্য্যন্ত ঈশ্বরের কোনও মূর্ত্তি কল্পনা করিয়া তিনি তাঁহার উপাসনা করিয়া থাকেন ; অথবা ইষ্টদেবতার স্মরণের সুবিধার জন্য স্বস্তিক, ক্রূশ (Cross) অথবা অন্য কোনও প্রতীক উপাসনাকালে নিজের সম্মুখে রাখিয়া থাকেন। অবশ্য প্রতীক অথবা প্রতিমার অবলম্বনে ঈশ্বরের উপাসনা করিলেও ভক্ত যেন উহাদিগকেই 'ঈশ্বর' জ্ঞান করিয়া না ভ্রমে পতিত হন। এইরূপ ভ্রম হইলেও উপাসকের আধ্যাত্মিক অধোগতি হয় এবং তাহারই শোচনীয় পরিণতি ধর্ম্মের নামে দলাদলি, গোঁড়ামী ও কোন যুক্তি না মানিয়া নিজের ধর্ম্মমতকেই শ্রেষ্ঠ মনে করার অন্যায় জেদ হইয়া দাঁড়ায়। বিচারযুক্ত সাধনার ফলে ক্রমশঃই ঈশ্বরের দিকে অগ্রসর হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দ্বৈতভাবের অর্থাৎ ঈশ্বর হইতে জীব ও জগৎ একেবারে ভিন্ন এই ভাবের অবস্থা অতিক্রম করিলে ভক্ত দেখিতে পান যে, তাঁহার আরাধ্য দেবতা ঈশ্বর জীব ও জগৎ হইতে বিচ্ছিন্ন ও স্বতন্ত্র নহেন, তিনি বিশ্বাতীত (transcendent) হওয়া সত্ত্বেও বিশ্ব-চরাচরে সদা সর্ব্বত্র পরিব্যাপ্ত (immanent)। সমগ্র বিশ্বপ্রকৃতি তাঁহারই স্থূল শরীর ; এ বিশ্বের সর্ব্বত্রই তিনি অবস্থিত। সকল আত্মার মধ্যেই সেই এক পরমাত্মা ; তিনি আমাদের প্রাণের প্রাণ, তিনিই বিপুল বিরাট সত্তা আর আমরা সেই দিব্য সত্তারই অবিচ্ছিন্ন অংশ। আধ্যাত্মিক উপলব্ধির এই অবস্থা 'বিশিষ্টাদ্বৈতবাদ' নামে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অভিহিত। এই অবস্থাতেই ভক্ত উপলব্ধি করেন যে, অতি ক্ষুদ্র কীটাণুকীট হইতে মানব পর্য্যন্ত সমস্ত জীবের মধ্যেই ঈশ্বর বিরাজিত, সমস্ত প্রাণীই ঈশ্বরের অংশ এবং ঈশ্বর সর্ব্বব্যাপী আর প্রত্যেক প্রাণীই সেই অখণ্ড অনন্ত অস্তিত্বের এক একটি অংশ। এই উপলব্ধির পর হইতে সাধক আর কোনও জীবের হিংসা করিতে পারেন না। জগতের সমস্ত কিছুই ঈশ্বরের ইহা জানিয়া তিনি ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে বলেন: "যা কিছু আমার সকলি তোমার।" এই সময় হইতেই ভক্তের জীবনে ঈশ্বরের প্রতি অনন্যনির্ভরতা ও আত্মসমর্পণের ভাব সম্পূর্ণরূপে বিরাজ করিতে থাকে। তখন তাঁহার অন্তরের গভীরতম স্তর হইতে সর্ব্বদা এই বাণী আপনা হইতেই নিঃসৃত হয়: "তোমারই ইচ্ছা হউক পূর্ণ ওহে করুণাময় স্বামী!" তিনি যে ঈশ্বরের অবিচ্ছিন্ন অংশ ইহা আর তিনি কিছুতেই ভুলিতে পারেন না। এখন হইতে এই দিব্যসম্বন্ধের ব্যাপারে তিনি সম্পূর্ণ সচেতন থাকেন এবং তাঁহার সাধনপ্রণালী সম্পূর্ণরূপে নূতন আকার ধারণ করে। দেহে অথবা মনে তাঁহার যাহা কিছু কার্য্য অথবা চিন্তা সমস্তই ঈশ্বরের পূজায় রূপান্তরিত হইয়া যায়; কারণ তিনি অনুভব করেন যে, নিজের বলিয়া কোন কিছুই তাঁহার অধিকারে আর নাই; তাঁহার সমস্ত শক্তি-সামর্থ্যের মূলই একমাত্র ঈশ্বর। সেইজন্য আহার বিহার শয়ন কথাবার্ত্তা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রভৃতি তাঁহার প্রাত্যহিক জীবনের সমস্ত ব্যাপারই ঈশ্বর-প্রেমের বিচিত্র ও স্বর্গীয় ভাবে সঞ্জীবিত হইয়া উঠে এবং এই ভাবেই তাঁহার সমস্ত জীবন ঈশ্বরময় হইয়া যায়, তাঁহার সমস্ত জীবন ঈশ্বর-প্রেমমন্দাকিনীর অবিশ্রান্ত প্রবাহে পরিণতি লাভ করে।

এইভাবে ভক্ত ভক্তি-সাধনার দ্বিতীয় স্তরে উন্নীত হন এবং ভক্তি-সাধনার ফলস্বরূপ ঈশ্বরপ্রেমের নিবিড় সুধারস আস্বাদনে তিনি রত হন। এইখানেই প্রেমিক ও প্রেমাস্পদ, ভক্ত ও ভগবানের পার্থক্য লুপ্ত হইয়া যায়; তখন প্রেম, প্রেমিক ও প্রেমাস্পদ অসীম দিব্যসত্তার সমুদ্রে নিমজ্জিত হইয়া একাকার হয়। এই অবস্থাতেই ভক্তের আধ্যাত্মিক প্রকৃতির অবস্থার সম্পূর্ণ রূপান্তর হয়। সর্ব্বজ্ঞতা, দিব্যজ্ঞান, শাশ্বতী মুক্তি এবং অন্যান্য ঐশ্বরিক গুণ তাঁহার মধ্যে প্রকাশিত হয়। ইহারই ফলে ভক্তিযোগের চরম ও পরম আদর্শকে লাভ করিয়া ভক্ত ধন্য ও কৃতকৃতার্থ হন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পঞ্চম অধ্যায়

জ্ঞানযোগ

জ্ঞানযোগই ধর্ম্মসাধনার সর্ব্বশেষ অবস্থা। সংস্কৃত ভাষায় 'জ্ঞা' ধাতুর সহিত 'অনট্' প্রত্যয়ের দ্বারা 'জ্ঞান' শব্দটি নিষ্পন্ন হইয়াছে। বিশ্বপ্রপঞ্চের অন্তর্গত যাবতীয় বিষয় ও বিষয়ীভূত পদার্থের মূল ও অপরিণামী সত্তা নিরপেক্ষ সত্যকে আত্মস্বরূপে সাক্ষাৎকার করাই জ্ঞানযোগের চরম আদর্শ। জ্ঞানযোগের মতে প্রাণ, সত্ত্বা অথবা অস্তিত্ব বলিতে মূলতঃ এক নিত্যবস্তুকেই বুঝায়। বিভিন্ন নাম ও রূপধারী ব্যক্তি ও পদার্থ এবং জীব ও জড়ের বহুত্ব ও বৈচিত্র্যকে চিরস্থায়ী অথবা নিত্য বলিয়া মনে করাই মিথ্যা ও মায়া।

বেদান্ত-প্রতিপাদ্য অদ্বৈততত্ত্বের উপরেই জ্ঞানযোগের ভিত্তি প্রতিষ্ঠিত। জীব ও জড়, আত্মা ও অনাত্মা অথবা বিষয় ও বিষয়ীর (subject and object) মূলকারণ এক অপরিণামী নির্ব্বিশেষ সত্ত্বাকে উপলব্ধি করা এবং ঈশ্বর ও মানব, স্রষ্টা ও সৃষ্ট জীব এক অখণ্ড সত্তারই দুইটী বিভিন্ন রূপ—এই তত্ত্ব প্রতিপন্ন করাই জ্ঞানযোগের উদ্দেশ্য। যে এক অপরিণামী সত্তা হইতে বহির্জগৎ ও অন্তর্জগতের অভিব্যক্তি হইয়াছে, যাহা অনন্ত জ্ঞান ও অশেষ আনন্দের চিরন্তন অধিষ্ঠানভূমি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সেই নিষ্প্রপঞ্চ তত্ত্বের সহিত জীব ও জগতের স্বরূপতার ঐক্যানুভূতিই জ্ঞানযোগের একমাত্র লক্ষ্য।

জ্ঞানযোগের মতানুসারে নির্ব্বিশেষ ব্রহ্মসত্তাই অণু, পরমাণু, মন, বুদ্ধি, ইন্দ্রিয়শক্তি এবং নামরূপযুক্ত যাবতীয় পদার্থ বলিয়া প্রতীয়মান হইতেছে। এই সমস্ত নশ্বর পদার্থ আমাদের নিকট অবিনশ্বর বলিয়া প্রতীয়মান হইলেও পারমার্থিকতার দিক দিয়া ইহাদের ব্রহ্মাতিরিক্ত কোনও স্বতন্ত্র ও পৃথক সত্তা নাই। সমুদ্রের সহিত তরঙ্গের ন্যায় ব্রহ্মের সহিতও দৃশ্যমান জগৎ-প্রপঞ্চের সেইরূপ সম্বন্ধ। যেমন তরঙ্গরাশি সমুদ্র হইতে উত্থিত হইয়া আবার সমুদ্রে মিলাইয়া যায় সেইরূপ বিষয় ও বিষয়ী অথবা জীব ও জড়, আত্মা ও অনাত্মা প্রভৃতি সমস্তই ব্রহ্ম হইতে উদ্ভূত; তাহারা কিছুকাল অবস্থানের পরে ব্রহ্মেই পরিণামে লয় প্রাপ্ত হয়। উপনিষদে ব্রহ্মসম্বন্ধে এইরূপ বর্ণনা আছে: "যাঁহা হইতে জীব ও জড়ের, চেতন ও অচেতন সমস্ত পদার্থের উৎপত্তি, যাঁহার দ্বারা সমস্ত জীব বাঁচিয়া থাকে এবং যাঁহাতে প্রলয়কালে সমস্তই বিলীন হয় তাঁহাকেই বিশেষভাবে জানিবার জন্য চেষ্টা কর, তিনিই ব্রহ্ম।"[১]

ব্রহ্মই ঈশ্বরের স্বরূপ ও সত্তা। রূপকভাবে বলিতে গেলে ব্রহ্ম

১। "যতো বা ইমানি ভূতানি জায়ন্তে, যেন জাতানি জীবন্তি, যৎপ্রয়ন্ত্যভিসংবিশন্তি তদ্বিজিজ্ঞাসস্ব, তদ্ব্রহ্মেতি ॥"

—তৈত্তিরীয় উপনিষৎ ৩।১

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যেন চিরস্থায়ী পটভূমিকা, ইহাতেই অঘটন-ঘটন-পটিয়সী সৃষ্টি-স্থিতি-লয়কারিণী মায়া সৃষ্টিকর্ত্তা ও সৃষ্ট জীবদিগকে অঙ্কিত করিতেছেন। আধ্যাত্মিক অনুভূতির সর্ব্বোচ্চ স্তরেই জীবাত্মা ও পরমাত্মার একত্ব অথবা সমস্বরূপতা উপলব্ধি হইয়া থাকে, আর এই চরম অনুভূতিই জ্ঞানযোগের প্রধান লক্ষ্য। জীবাত্মা পরমাত্মারই প্রতিবিম্ব বলিয়া ইহারও স্বরূপ দিব্য। জীবের এই দিব্যস্বরূপের নামই 'আত্মা'। আত্মা ও ব্রহ্মের একত্ব উপলব্ধি সম্বন্ধে জ্ঞানযোগে বর্ণিত আছে। স্বার্থপরতা, দৈহিক-প্রবৃত্তি; ইন্দ্রিয়াসক্তি প্রভৃতি মানুষের সমস্ত দুঃখ অশান্তি ও সংসার-বন্ধনের কারণ। জীব ও ব্রহ্মের একত্ব উপলব্ধির ফলেই মানুষ ইহাদের বন্ধন হইতে সম্পুর্ণরূপে মুক্তিলাভ করে। যে ভ্রান্তির জন্য আমরা এক্ষণে নিজেদের সচ্চিদানন্দ-স্বরূপকে উপলব্ধি করিতে পারিতেছি না এবং যাহার জন্য আমরা নিজেদের দেহ, মন ও চিত্তবৃত্তির সহিত এক ও অভিন্ন মনে করিতেছি তাহা 'অবিদ্যা' নামে অভিহিত। আত্মজ্ঞান-রূপ সূর্য্যালোক প্রকাশিত হইলে আত্মা ও ব্রহ্মের একত্ব উপলব্ধির ফলে অবিদ্যার অন্ধকার চিরতরে বিদূরিত হইয়া যায়। এই অবিদ্যা হইতেই যাবতীয় ভ্রান্তি, অহংভাব, মোহাসক্তি ও পশুপ্রবৃত্তির উৎপত্তি। এই অবিদ্যার প্রভাবে মুগ্ধ হইয়া আমরা আমাদের দেহকেই আত্মা এবং আত্মাকেই দেহ বলিয়া মনে করি; ইহারই জন্য আমাদের অনাত্ম বস্তুকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্মা, চেতনকে অচেতন বলিয়া ভ্রম হয়।[২] অবিদ্যার জন্যই আমাদের নিজ স্বরূপকে আমরা জানিতে পারি না এবং সেই জন্য আমরা শুধু নিজেদের স্বার্থসিদ্ধির বশেই সমস্ত মন্দ কাজ করি ও আমাদের সেই সমস্ত কৃতকর্ম্মের অনিবার্য্য ফল ভোগ করিয়া থাকি। জ্ঞানযোগ সাধনার ফলেই আমরা অবিদ্যার নিদ্রাঘোর হইতে জাগিয়া উঠি; কারণ আমরা তখন জানিতে পারি যে, প্রকৃতপক্ষে আত্মা জন্ম-মৃত্যুহীন অপরিণামী সর্ব্বজ্ঞ ও নিত্যমুক্ত। অবিদ্যার জন্যই মানুষ বা জীবাত্মা নিজেকে জন্ম-মৃত্যুশীল মনে করে, কারণ এই অবস্থায় জীব ভুলিয়া যায় যে, মুক্তি, জ্ঞান ও আনন্দের অক্ষয় উৎস তাহার মধ্যেই অবস্থিত, আর এই ভ্রমের জন্যই সে বৃথাই চারিদিকে জ্ঞান ও সুখ খুঁজিয়া মরে এবং বাসনা ও রিপুদের অধীন হইয়া পড়ে। এ সমস্ত বিষয় ছাড়াও জ্ঞানযোগ আমাদিগকে শিক্ষা দেয় যে, দেহ ও মনের দ্বারা আমরা যাহা কিছু করিতেছি সে সমস্তই নিদ্রাবস্থায় স্বপ্ন দেখার ন্যায় অলীক এবং অবিদ্যার জন্যই আমাদের এই

২। আচার্য্য শঙ্কর ব্রহ্মসূত্রের অধ্যাসভাষ্যে এই ভ্রম সম্বন্ধে আলোচনা করিয়াছেন। তিনি বলিয়াছেন: "অস্মৎপ্রত্যয়গোচরে বিষয়িণি চিদাত্মকে যুষ্মৎপ্রত্যয়গোচরস্য বিষয়স্য তদ্ধর্ম্মাণাং চাধ্যাসঃ।" ইহা ব্যতীত আরও সংক্ষেপে তিনি এই অধ্যাসের অভিধান নির্ণয় করিয়াছেন এই বলিয়া: "অধ্যাসো নাম অতস্মিনৃস্তদ্‌বুদ্ধিঃ।" অধ্যাসই ভ্রমের নামান্তর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমস্ত মিথ্যাকে সত্য বলিয়া অনুভব হইতেছে। সৎকর্ম্ম, ঈশ্বরভক্তি, ধ্যানাভ্যাস প্রভৃতি যাহাই আমরা করি না কেন তাহাদের দ্বারা কিছুতেই এই অবিদ্যাকে দূর করা যায় না। পরা বিদ্যা অর্থাৎ আত্মজ্ঞানের উদয়েই শুধু এই অবিদ্যা দূরীভূত হয়। আত্মার সহিত ব্রহ্মের একত্ব উপলব্ধিরূপ জ্ঞানই পরা বিদ্যা।

কোনও সৎকর্ম্ম, পূজা ও প্রার্থনা প্রভৃতি দ্বারা এই দিব্যজ্ঞান লাভ হয় না। নিঃস্বার্থ ও পুণ্যকার্য্যের ফলে শুধু মানবের চিত্তশুদ্ধি ও বুদ্ধি নির্ম্মল হয়। চিত্তশুদ্ধি ও বুদ্ধি নির্ম্মল হওয়াতেই সে নিত্য ও অপরিণামী আত্মার সহিত পরিবর্ত্তনশীল নশ্বর পদার্থ ও সমস্ত প্রাকৃতিক শক্তির পার্থক্য বুঝিতে পারে। তাহারই ফলে মানব যথার্থ আত্মজ্ঞান লাভ করে, অর্থাৎ সাধকের নিকট আত্মতত্ত্বের আলোক প্রকাশিত হয়। বিশ্বের মূলতত্ত্ব এবং আত্মার সম্বন্ধে সম্যক্ জ্ঞানলাভ করিতে হইলে বিবেক বৈরাগ্য ও বিচারশীলতা একান্ত প্রয়োজনীয়। তাহা ছাড়া জ্ঞানরূপ বিচার হইতে আমরা বুঝিতে পারি যে, রাজযোগ ভক্তিযোগ অথবা কর্ম্মযোগ অপেক্ষা জ্ঞানযোগের সাধনাতে মানুষ অতি শীঘ্রই আত্মজ্ঞান লাভ করিতে পারে।

যাঁহাদের কর্ম্মের আসক্তি চলিয়া গিয়াছে, যাঁহাদের স্বভাব ভক্তিভাবের আবেগে পূর্ণ নয়, যাঁহারা যুক্তিপরায়ণ এবং

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিবেক ও বিচারের ফলে জগতের নশ্বরতা অবগত হইয়া ইন্দ্রিয়-সুখে বিতৃষ্ণ তাঁহাদেরই পক্ষে জ্ঞানযোগ একমাত্র উপযুক্ত পথ। যাঁহাদের চিত্তে বিষয়ের বাসনা ও ভোগের আসক্তি নাই, যাঁহারা ধন, মান, যশ ও সামাজিক প্রতিপত্তির অভিলাষী নহেন, পরন্তু 'আমি কে', 'আমার প্রকৃত স্বরূপ কী' ও 'জগৎ, ঈশ্বর ও আত্মার সহিত আমার কিসের সম্বন্ধ' এই সমস্ত তত্ত্ব জানিবার জন্য একান্ত ব্যগ্র সেই সমস্ত সাধকের জন্যই জ্ঞানযোগের সাধন-পথ নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে।

এই সাধনার পথাবলম্বী ব্যক্তির মন সম্পূর্ণরূপে বিচারপরায়ণ ও বিশ্লেষণপূর্ণ হওয়া একান্ত প্রয়োজন। তাঁহার বুদ্ধির প্রখরতা, নির্ম্মলতা ও সুতীক্ষ্ণ বিশ্লেষণশক্তি অতি অবশ্যই থাকা চাই। তাঁহার যেন এই দৃঢ় প্রত্যয় থাকে যে, বিশ্বের মূলতত্ত্বের কোনই পরিণাম বা পরিবর্ত্তন নাই। বিবেকের শাণিত তরবারির দ্বারা তিনি যেন আত্মা ও অনাত্মার ভেদজালকে ছিন্নভিন্ন করিয়া ফেলেন এবং বাহিরে ও অন্তরে জাগতিক কোনও মোহে যেন অভিভূত না হন। তাঁহার চিত্ত যেন বিষয়-লিপ্সা ও রিপুদের দ্বারা বিচলিত না হয়, তাঁহার ইন্দ্রিয় যেন সংযত থাকে। তাঁহার শরীর এমন সুস্থ সবল সুদৃঢ় হওয়া চাই যেন তাহা সাধনার সমস্ত ক্লেশ সহ্য ও পারিপার্শ্বিক বাধাবিঘ্নকে অতিক্রম করিতে পারে। সত্য উপলব্ধির প্রতিকূল সমস্ত কিছুই যেন তিনি পরিহার করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমর্থ হন। জ্ঞানযোগে সিদ্ধ সত্যদ্রষ্টা আচার্য্যদের উপদেশ ও শিক্ষার এবং বেদান্তবাক্যের প্রতি অটল বিশ্বাসরূপ শ্রদ্ধা[৩] থাকা তাঁহার পক্ষে একান্ত আবশ্যক।

জ্ঞানযোগে প্রবর্ত্তিত ব্যক্তির মন যেন একাগ্রতা ও ধ্যানাভ্যাসে নিপুণ হয়। তিনি যেন সর্ব্ববিধ আপেক্ষিক বা দ্বন্দ্বময় অবস্থা ও জগৎপ্রপঞ্চের মোহ হইতে সম্পূর্ণ বিমুক্তির জন্য সদা সর্ব্বদা ব্যগ্র থাকেন। স্বর্গসুখকেও তিনি যেন মনে করেন ইহাও একপ্রকার বন্ধন, যেহেতু স্বর্গলোকও প্রপঞ্চের অন্তর্গত। এই সমস্ত সাধনার ফলে শক্তিলাভের পর এই প্রতীয়মান জগৎপ্রপঞ্চের পারে যাইবার জন্য তিনি যেন প্রাণপণে কঠোর সাধনা করিতে থাকেন। বিবেকের তরবারির দ্বারা তিনি সমস্ত মোহ মায়া ও আসক্তি ছিন্ন এবং সমস্ত নাম-রূপকে তত্ত্ব-বিচারশক্তির দ্বারা চূর্ণ বিচূর্ণ করিয়া ব্রহ্মের সহিত চরম একত্বলাভের দিকে অগ্রসর হন। সাধনার চরমলক্ষ্যে উপনীত না হওয়া পর্য্যন্ত তিনি যেন কিছুতেই সাধনা হইতে নিরস্ত না হন। নাম-রূপময় জগতের অরণ্যকে তিনি যেন বিবেক অগ্নির দ্বারা জ্বালাইয়া দিয়া ভস্মীভূত করিয়া ফেলেন। পরমেশ্বরের অচিন্তনীয়া শক্তি মায়ার দ্বারাই এই সমস্ত নাম-রূপের উৎপত্তি হইয়াছে। জ্ঞানযোগের মতে অগ্নি ও তাহার দাহিকাশক্তির ন্যায় ব্রহ্ম ও মায়া অভিন্ন। যে পর্য্যন্ত

৩। 'গুরূপদিষ্টবেদান্তবাক্যেষু বিশ্বাসঃ শ্রদ্ধা।'—বেদান্তসার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

না জ্ঞানযোগী ব্রহ্মকে উপলব্ধি করেন সে পর্য্যন্ত "নেতি নেতি", অর্থাৎ এই সমস্ত দৃশ্যমান পদার্থ ব্রহ্ম নয় এই বিচার অবলম্বন ও অভ্যাসের দ্বারা তিনি যেন ক্রমাগত নাম ও রূপের আবরণ মোচন করিয়া যান। ব্রহ্মই একমাত্র নাম-রূপের অতীত অনাদি অনন্ত সত্তা। বিষয় ও বিষয়ী, জ্ঞান জ্ঞেয় ও জ্ঞাতা প্রভৃতি সমস্ত বস্তুরই আপেক্ষিক সম্বন্ধ ও সত্তা এই অনাদি অনন্ত সচ্চিদানন্দস্বরূপ ব্রহ্মে লীন হইয়া যায়।

এই নির্ব্বিশেষ সত্যের অন্বেষী সাধক আত্মতত্ত্ব সম্বন্ধে কোনও জীবন্মুক্ত পুরুষের নিকট হইতে বারবার শ্রবণ করিবেন, তাহার পর ক্রমাগত তিনি 'আমিই সেই ব্রহ্ম' (অহং ব্রহ্মাস্মি), 'আমিই সচ্চিদানন্দস্বরূপ ব্রহ্মের সহিত এক ও অভিন্ন' (অহং ব্রহ্ম ন চান্যঽস্মি) এই সমস্ত বাক্য ক্রমাগতই আবৃত্তি করিবেন। তিনি শুধু 'তত্ত্বমসি' (তুমিই সেই ব্রহ্ম) এই মহাবাক্যের আভ্যন্তরিক অর্থ ও তত্ত্ব অবিশ্রান্ত চিন্তা ও বিচার করিতে থাকিবেন। যে পর্য্যন্ত না ব্রহ্মের উদ্ভিন্ন উদার জ্যোতি উদ্ভাসিত হয় এবং তাঁহার 'অহং' অথবা ব্যক্তিসত্ত্বা অসীম ব্রহ্মসত্তায় লীন ও পর্য্যবসিত হইয়া যায় সে পর্য্যন্ত তিনি সর্ব্বসময় জীব ও ব্রহ্মের একাত্মতার ধ্যানে বিচারশীল হইয়া নিমগ্ন থাকিবেন।

ভক্তিমার্গের সাধকদিগের মতন জ্ঞানযোগী ঈশ্বরের 'পূজা-বন্দনায় রত হইবেন না। ঈশ্বর সম্বন্ধে বিভিন্ন শাস্ত্রে 'সৃষ্টিকর্ত্তা'

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'বিশ্বের নিয়ন্তা,' 'অনন্ত সর্ব্বশক্তিমান,' 'সর্ব্বজ্ঞ,' 'অবিকারী,' 'সত্য,' 'এক' প্রভৃতি বলা হইয়াছে। জ্ঞানযোগী সদাসর্ব্বদা ঈশ্বরের এই সমস্ত গুণগুলির প্রকৃত তাৎপর্য্য কি তাহা ঠিকভাবে জানিবার জন্য চেষ্টা ও মনন করিবেন। অবিদ্যার ফলে জীব ও ব্রহ্মে ভেদবুদ্ধি ও ভ্রান্তি থাকার জন্যই মানুষ ঈশ্বরের উপাসনা করিয়া থাকে। এইপ্রকার উপাসনা পরিত্যাগ করিয়া নির্গুণ অবর্ণনীয়, বুদ্ধি ও মনের অতীত পরমতত্ত্বের সাধনা করাই জ্ঞানযোগীর উচিত।[৪] সাধারণ মানুষ ঈশ্বরকে মানবীয় ভাব-সম্পন্ন (anthropomorphic) বলিয়াই মনে করে। কিন্তু সৃষ্টিকর্ত্তা ঈশ্বর (হিরণ্যগর্ভ) স্বয়ংই প্রপঞ্চের অন্তর্গত বা প্রপঞ্চস্বরূপ ; কারণ সৃষ্টি ও সৃষ্ট জীবের অস্তিত্বের পারস্পরিক সম্বন্ধের উপরেই তাঁহার অস্তিত্ব নির্ভর করে। সুতরাং ঈশ্বর কিম্বা কোন দেবদেবী অথবা অন্য কাহারও পূজা,

৪। উপাসনা সম্বন্ধে সদানন্দ যতিও বলিয়াছেন : "উপাসনানি সগুণ-ব্রহ্মবিষয়মানসব্যাপাররূপাণি শাণ্ডিল্যবিদ্যাদীনি। এতেষাং নিত্যাদীনাং বুদ্ধিশুদ্ধিঃ পরং প্রয়োজনম্। * * উপাসনানাং তু চিত্তৈকাগ্র্যম।" অর্থাৎ সগুণব্রহ্ম বিষয়ক চিন্তাধারার নামই 'উপাসনা'। মানসিক ব্যাপার সুতরাং অজ্ঞানেরই কার্য্য। উপাসনায় শুদ্ধবুদ্ধি ও চিত্তের একাগ্রতা লাভ হয়, নির্গুণ ব্রহ্মের জ্ঞান উপাসনার দ্বারা হয় না। জ্ঞানযোগ নির্গুণ ব্রহ্ম বিষয়ক উপলব্ধির জন্য শ্রবণ, মনন ও নিদিধ্যাসনের স্বরূপ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপাসনা ও তাঁহাদের নিকট কৃপা প্রার্থনা করা জ্ঞানযোগীর উচিত নয়। তাঁহার নিকট এ সমস্ত পূজা-অর্চ্চনা একেবারেই নিষ্ফল ও অনাবশ্যক। তিনি কখনও কোনও অতি প্রাকৃতিক সাহায্যের প্রয়াসী নহেন অথবা তিনি কখনও ঈশ্বরের করুণাও ভিক্ষা করেন না; কারণ তিনি জানেন যে, আত্মা সর্ব্বজ্ঞ ও সর্ব্বশক্তিমান এবং তাঁহার প্রকৃত স্বরূপ সর্ব্ববিধ শুভ ও অশুভ, পাপ ও পুণ্যের অতীত; তিনি প্রকৃতির অধীন নন এবং স্বরূপের মহিমায় তিনি আপনিই আপনার অধীশ্বর। তিনি জানেন যে, বিশ্বের সৃষ্টিকর্ত্তা অথবা সগুণ ঈশ্বরের সহিত আত্মা স্বরূপতঃ অভিন্ন। জ্ঞানযোগী দেহ, মন, ইন্দ্রিয় ও বুদ্ধিকে আত্মা বলিয়া মনে করেন না। তিনি সর্ব্বদা জানেন যে, আত্মা জন্মহীন, মৃত্যুহীন, নিষ্পাপ, নির্ভয়, অবিকারী ও চিরশান্তির নিদান। দেহের ব্যাধি, মনের উদ্বেগ অশান্তি সুখ ও দুঃখের অবস্থাতে আত্মার কোনই পরিবর্ত্তন হয় না। আত্মা চির নির্ব্বিকার, শান্ত স্থির ও অবিচল।

প্রকৃত জ্ঞানযোগী জগৎপ্রপঞ্চের যাবতীয় ব্যাপার হইতে নিজেকে সর্ব্বদাই নির্মুক্ত রাখেন এবং অবিশ্রান্ত আবৃত্তি করেন: 'অহং ব্রহ্মাস্মি,' 'সোঽহম্' (আমিই ব্রহ্ম, আমিই সেই পরমাত্মা)। জ্ঞানযোগী সদা সর্ব্বদা মনে মনে বলেন; "মন বুদ্ধি অহঙ্কার চিত্ত অথবা চক্ষু কর্ণ নাসিকা জিহ্বা ত্বক্ কিম্বা ক্ষিতি অপ তেজ মরুৎ ব্যোম প্রভৃতি পঞ্চভূত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহাদের কোনটিই আমি নয়, আমার স্বরূপ চিদানন্দ, আমি স্বয়ং শিবস্বরূপ।

প্রাণ অপান ব্যান উদান ও সমান এই পঞ্চপ্রাণ অথবা অস্থি মাংস রস রক্ত বসা (মেদ) মজ্জা ও শুক্র দেহের এই সপ্ত উপাদান অথবা বাক্ পাণি পাদ পায়ু ও উপস্থ ইহাদের কোনটিই আমি নয়। আমার স্বরূপ চিদানন্দ, আমি স্বয়ং শিবস্বরূপ। রাগ দ্বেষ লোভ মোহ মদ মাৎসর্য্য ধর্ম্ম অর্থ কাম ও মোক্ষ কিছুই আমি নই। আমি চিদানন্দস্বরূপ, আমি স্বয়ং শিবস্বরূপ।

পাপ পুণ্য সুখ দুঃখ অথবা মন্ত্র তীর্থ বেদ যাগ যজ্ঞ কিম্বা ভোজন, ভোগকারী ও ভোগ্যবস্তু ইহাদের কোনটীই আমি নই। আমার স্বরূপ চিদানন্দ, আমি স্বয়ং শিবস্বরূপ।

কোন প্রকার হিংসা আসক্তি লোভ মোহ অহংকার ও মাৎসর্য্য ইত্যাদি আমার নাই। আমি ধর্ম্ম অর্থ কাম মোক্ষ এই চতুর্ব্বর্গের অতীত। আমার স্বরূপ চিদানন্দ, আমি স্বয়ং শিবস্বরূপ।

আমার মৃত্যু অথবা ভয় নাই ; পিতা মাতা বলিয়াও আমার কেহ নাই ; আমি কোনও জাতির অন্তর্গত নহি ; আমার জন্ম হয় নাই ; বন্ধু মিত্র অথবা গুরু ও শিষ্যরূপে আমার কোন সম্পর্ক নাই। আমি চিদানন্দ স্বরূপ—স্বরূপতঃ আমি শিব ভিন্ন আর কিছুই নই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমার কোনও আকার ও বিকার নাই ; আমি সর্ব্বব্যাপী ও সর্ব্বদা সমস্ত ইন্দ্রিয়ে পরিব্যাপ্ত ও তাহাদের নিয়ামক। বন্ধন, মুক্তি অথবা এ সকলেরই আমি অতীত। আমি স্বরূপতঃ চিদানন্দ আমার স্বরূপ স্বয়ং শিব।[৫]

৫। মনোবুদ্ধ্যহঙ্কার চিত্তানিনাহং
ন শ্রোত্রং ন জিহ্বা ন চ ঘ্রাণনেত্রম্।
ন চ ব্যোম ভুমির্ন তেজোর্ন বায়ু-
শ্চিদানন্দরূপঃ শিবোঽহং শিবোঽহম্॥১
অহং প্রাণসংজ্ঞো ন তে পঞ্চবায়ু-
র্ন বা সপ্ত ধাতুর্ন বা পঞ্চকোষঃ॥
ন বাক্ পাণিপাদৌ ন চোপস্থাপায়ু-
শ্চিদানন্দরূপঃ শিবোঽহং শিবোঽহম্॥২
ন মে দ্বেষরাগৌ ন মে লোভমোহৌ
মদো নৈব মে নৈব মাৎসর্যভাবঃ।
ন ধর্ম্মো ন চার্থো ন কামো ন মোক্ষ-
শ্চিদানন্দরূপঃ শিবোঽহং শিবোঽহম্॥৩
ন পুণ্যং ন পাপং ন সৌখ্যং ন দুঃখম্।
ন মন্ত্রো ন তীর্থং ন বেদা ন যজ্ঞাঃ॥
অহং ভোজনং নৈব ভোজ্যং ন ভোক্তা
চিদানন্দরূপঃ শিবোঽহং শিবোঽহম্॥৪
ন মৃত্যুর্ন শঙ্কা ন মে জাতিভেদঃ।
পিতা নৈব মে নৈব মাতা ন জন্ম॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এইভাবে ক্রমাগত বিচার অভ্যাসের দ্বারা জ্ঞানযোগী জগৎ-প্রপঞ্চের নানা দ্বন্দ্বময় ও সত্য বলিয়া প্রতীয়মান সমস্ত নশ্বর পদার্থের অতীত অবস্থায় উন্নীত হইয়া এই জন্মেই অবিকারী অপরিণামী শাশ্বত তত্ত্ব সাক্ষাৎকারের ফলে তাহার সহিত নিজের একাত্মতা উপলব্ধি করেন। জ্ঞানযোগের মতে ব্রহ্মের সহিত একত্ব উপলব্ধি হওয়াই জীবের ব্রহ্মত্ব লাভ; 'ব্রহ্মবিদ্ ব্রহ্মৈব ভবতি'; অর্থাৎ যিনি ব্রহ্মকে জানেন তিনি স্বয়ং ব্রহ্ম হইয়া যান। এই কারণে যিনি ঈশ্বরের সাক্ষাৎকার করেন তিনি ঈশ্বরত্ব লাভ করেন। জ্ঞানযোগী কখনই নিজের ব্রহ্ম-স্বরূপতাকে বিস্মৃত হন না। অদ্বৈত ব্রহ্মজ্ঞান অথবা এই দিব্যজ্ঞান লাভ করিয়া জ্ঞানযোগী নিয়ত পরিবর্ত্তনশীল জগতে দ্রষ্টা ও সাক্ষীরূপে সম্পূর্ণ অনাসক্ত ভাবে অবস্থান করেন। অশোক অন্তঃকরণে ও প্রশান্তচিত্তে তিনি সর্ব্বদা বিরাজ

ন বন্ধুর্ন মিত্রং গুরুর্নৈব শিষ্য-
শ্চিদানন্দরূপঃ শিবোঽহং শিবোঽহম্ ॥৫
অহং নির্বিকল্পো নিরাকাররূপো
বিভুত্বাচ্চ সর্বত্র সর্বেন্দ্রিয়াণাম্ ॥
ন বা বন্ধনং নৈব মুক্তির্ন ভীতি-
শ্চিদানন্দরূপঃ শিবোঽহং শিবোঽহম্ ॥৬
—আচার্য্য শঙ্কর কৃত "নির্ব্বাণষটকস্তোত্রম্"।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করেন এবং মানবজাতিকে অবারিত মুক্তি ও আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতার পথ প্রদর্শন করিয়া থাকেন। ব্রহ্মস্বরূপতা অথবা পরিপূর্ণ দিব্যভাবের জীবন্ত মূর্ত্তিরূপেই জ্ঞানযোগী পৃথিবীতে বিরাজ করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ষষ্ঠ অধ্যায়

প্রাণায়াম

পূর্ব্ববর্ত্তী অধ্যায়গুলিতে আলোচনা করিয়া আমরা দেখিয়াছি যে, জন্ম ও মৃত্যুর রহস্য ভেদ করাই বিভিন্ন প্রকার যোগের উদ্দেশ্য। পাশ্চাত্য দেশের বহু চিন্তাশীল ব্যক্তি এক্ষণে যোগশাস্ত্রের উপযোগিতা বুঝিতে পারিয়াছেন এবং ইহার দ্বারা তাঁহারা মানবের জন্ম ও মৃত্যুর সম্বন্ধে সর্ব্বপ্রকার সমস্যা সমাধান করিতে চেষ্টা করিতেছেন। কিন্তু আধুনিক শরীর-বিজ্ঞান, দেহব্যবচ্ছেদ বিদ্যা, ভ্রাণবিজ্ঞান ও চিকিৎসাবিদ্যায় অনুশীলনকারী বহু ব্যক্তিই মানব-জীবনের এই সমস্ত সমস্যার সমাধান কিরূপে হইতে পারে সে সম্বন্ধে কোনও স্থির সিদ্ধান্তে উপনীত হইতে পারেন নাই। এবিষয়ে তাঁহারা যতই আলোচনা ও গবেষণা করিতেছেন ততই তাঁহাদের মনের সন্দেহ আরও বাড়িয়া যাইতেছে। বিগত পঞ্চাশ বৎসর ধরিয়া শরীরতত্ত্ব, রসায়ন, পদার্থবিজ্ঞান, প্রাণবিজ্ঞান প্রভৃতি বিজ্ঞানের নানা বিভাগে এ সম্বন্ধে অনেক গবেষণা চলিয়া আসিতেছে। আপাততঃ তাহা হইতে এই সমস্ত বৈজ্ঞানিকগণ স্থির করিয়াছেন যে, মানব-দেহের সমস্ত ইন্দ্রিয়ের সমবায়ে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে রাসায়নিক ও দৈহিক প্রক্রিয়া ঘটিয়া থাকে তাহার ফলেই প্রাণশক্তির উৎপত্তি হয়। তাঁহারা মনে করেন যে, রাসায়নিক গবেষণাগারে (laboratory) সংগৃহীত নানা জড় পদার্থের সমবায়ে রাসায়নিক প্রক্রিয়ার ফলে উৎপন্ন পদার্থের ন্যায় প্রাণশক্তিও জীবদেহের কয়েকটী উপাদানের সংমিশ্রণে উৎপন্ন হইয়া থাকে। ইহা ছাড়া প্রাণের আর কোনও স্বতন্ত্র অস্তিত্ব থাকিতে পারে না। আধুনিক জড়-বিজ্ঞানের নানা বিভাগে গবেষণায় নিযুক্ত এমন অনেক ব্যক্তি আছেন তাঁহারা এই ধারণাই পোষণ করেন। তাঁহারা এক অসম্ভব আশা লইয়া বসিয়া আছেন যে, হয়তো কোনও একদিন রাসায়নিক গবেষণার কৃত্রিম প্রক্রিয়ার ফলে হঠাৎ এমন কোন এক পদার্থের উৎপত্তি হইয়া পড়িবে যাহা জীবন্ত প্রাণীর ন্যায়ই আপনা হইতে চলাফেরা করিবে। জীবন্ত প্রাণীদের মতই তাহার দেহ ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে এবং তাহাদের মতন সেও নিজ জাতির বিস্তার করিয়া অবশেষে মরিয়া যাইবে। আধুনিক যুগে অনেক বৈজ্ঞানিক প্রাণের স্বতন্ত্র অস্তিত্ব স্বীকার করেন না। তাঁহাদের মতে প্রাণবস্তু দেহের সমস্ত ইন্দ্রিয়ের সম্মিলিত যান্ত্রিক ক্রিয়ার ফলেই উৎপন্ন হয়। তাঁহারা ইহাও মনে করেন যে, অচেতন পদার্থ হইতেই প্রাণের অভিব্যক্তি এবং প্রাণের উৎপত্তি ও গতি এবং ইহা জীবদেহের অন্তর্গত রাসায়নিক ও যান্ত্রিক নিয়মের অধীন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহাদের মতে জীবিত প্রাণী মাত্রেই স্বয়ংচালিত গাড়ী অথবা কারখানার মেসিন ও কলকব্জা ভিন্ন আর কিছুই নয় এবং প্রত্যেক প্রাণীর দৈহিক ও তাহার মানসিক কার্য্যমাত্রই সম্পূর্ণভাবে যান্ত্রিক নিয়মের অধীন। এই সমস্ত বৈজ্ঞানিকরা বলেন যে, প্রাণবীজ (protoplasm) রাসায়নিক প্রক্রিয়ার ফলে সম্মিলিত কয়েকটি উপাদানের সমষ্টি মাত্র এবং চেতন ও অচেতন সমস্ত পদার্থ মূলতঃ একই বস্তু হইতে উৎপন্ন হইয়াছে। ইহাদের মতানুসারে জড়শক্তির নিয়মাধীন কোনও যান্ত্রিক প্রক্রিয়ার ফলেই চেতনধর্ম্মী মানুষের অস্তিত্ব সম্ভব হইয়াছে। যাহা হউক তাঁহাদিগকে যদি প্রশ্ন করা হয় যে, কোন শক্তির দ্বারা এই সমস্ত দৈহিক ও যান্ত্রিক পরিবর্ত্তন সাধিত হইতেছে? এই যে অসংখ্য প্রকার পদার্থের বৈচিত্র্য আমরা দেখিতেছি তাহার মূলে কোন শক্তি বর্ত্তমান? এসম্বন্ধে তাঁহারা কোনই সন্তোষজনক উত্তর দিতে পারেন না।

এক্ষণে প্রশ্ন উঠে আমরা কি শুধুই যান্ত্রিক নিয়মের অধীন কলকব্জার মতন? ইহার অতিরিক্ত কি আমাদের আর কোন স্বতন্ত্র অস্তিত্ব নাই? জীবদেহের উৎপত্তি, বৃদ্ধি, ক্ষয় ও পরিণতি কি শুধু জড়জগতের অন্তর্গত অচেতন পরমাণুরাশির সমষ্টি ও সমাবেশের ফল মাত্র? আমরা কি অণু পরমাণুর গতি ও স্থিতি এবং রাসায়নিক শক্তির কার্য্যফল ভিন্ন আর কিছুই নয়? আমরা কি অন্ধ জড় প্রাকৃতিক শক্তির বশে সেই সমস্ত অণু–

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরমাণুর রাসায়নিক সমবায়ের ফলে তৈল প্রভৃতি তরল পদার্থের গাদ ও তলানি (precipitation, deposition) কিম্বা দানাবাঁধা (crystalization) জমাট কোনও দ্রব্যবিশেষের ন্যায় হঠাৎ উৎপন্ন হইয়াছি ? শরীর-বিজ্ঞান (physiology) অধ্যয়নকারী ছাত্রেরা এক্ষণে তাহাদের কলেজে প্রাণতত্ত্ব সম্বন্ধে পূর্ব্বোক্ত প্রকারের পাঠ্যবিষয়ই অধ্যয়ন করিয়া থাকে। কোনও ব্যক্তির নিকটে প্রাণশক্তি (vital energy), প্রাণবেগ (vital force), জীবনশক্তি, জীবনক্রিয়া, প্রাণশক্তির ক্রিয়া, এই সমস্ত শব্দ শুনিলে শরীর-বিজ্ঞানের অধ্যাপকগণ ও ছাত্রেরা জড় প্রকৃতির অন্তর্গত শারীর-রাসায়নিক শক্তিরাশি (physico-chemical forces) হইতে স্বতন্ত্র কোন চেতন বস্তু যে থাকিতে পারে তাহা আদৌ বিশ্বাস করিতে চান না। ইহার কারণ এই যে, এই সমস্ত ছাত্রেরা শরীর-বিজ্ঞান অধ্যয়ন করিবার সূচনাকাল হইতেই প্রাণ ও প্রাণের গতিতে পূর্ব্বকার সঞ্চিত সমস্ত বিশ্বাসই মন হইতে দূর করিয়া দেন। তাঁহাদের দৃঢ় বিশ্বাস যে, সমস্ত বিশ্বপ্রকৃতির মধ্যে প্রাণ বলিয়া কোন স্বতন্ত্র পদার্থ নাই। কোনও প্রাণীর শরীর, ইন্দ্রিয়, মস্তিষ্কের কোষরাশি (brain cells) প্রভৃতির উৎপত্তি সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করিতে গিয়া তাঁহারা প্রতিপন্ন করিতে চান যে, ইহাদের উৎপত্তির মূলে প্রাণ অথবা জীবনশক্তি বলিয়া কোন বস্তুর অস্তিত্ব আদৌ নাই। যাহা হউক ইতিমধ্যে ইউরোপে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই প্রকার সিদ্ধান্তের বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়াছে। ডক্টর লায়নেল এস. বীল্ (Dr. Lionel S. Beale) এই জড়বাদী অভিমতের বিরুদ্ধে অন্যতম অগ্রণী ব্যক্তি। তিনি পূর্ব্বকথিত মতবাদ অনুসারে প্রাণশক্তির রহস্য সম্বন্ধে কোনও সন্তোষজনক মীমাংসা না পাইয়া অনেকদিন ধরিয়া স্বাধীন ভাবে এ সম্বন্ধে বিচার ও গবেষণা করিতে থাকেন। অবশেষে তিনি এই মীমাংসায় উপনীত হইলেন যে, প্রাণশক্তির নিজস্ব স্বতন্ত্র অস্তিত্ব আছে, এবং তাহা যাবতীয় যান্ত্রিক ও শারীর-রাসায়নিক নিয়মের অতীত এবং সর্ব্ববিধ চেতন পদার্থের ভিতর দিয়া এই প্রাণ অভিব্যক্ত হয়।

মানুষের দেহ যে এক প্রকার যন্ত্র (machine) তাহ সত্য, কিন্তু তাহা মানুষের তৈয়ারী কোনও কল-কব্জার মতন নয়। এই দেহরূপ যন্ত্র আপনিই চলাফেরা করে, আপনা হইতেই নিজের প্রত্যেক অংশকে সচল মজবুত ও কর্ম্মক্ষম করিয়া রাখে এবং চেতন মনের ইচ্ছাশক্তি বুদ্ধির দ্বারাই ইহার গতি নিয়ন্ত্রিত হয়। একমাত্র প্রাণবীজ হইতেই মানবদেহের উৎপত্তি হইয়াছে। এই প্রাণ চেতনধর্ম্মী, ইচ্ছাশক্তি, চিন্তা-শক্তি ও অলৌকিক শক্তিসম্পন্ন। মানুষের মনের আবেগ চিন্তাশক্তি প্রভৃতি সমস্ত বৃত্তিই ইহার অধিকারের অন্তর্গত।

প্রাণবীজ অর্থে সেই বস্তুকেই বুঝায় যাহা জীবনগতি ও মানসিক শক্তির উৎপত্তির কারণ। যদিও এই প্রাণের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অভিব্যক্তি প্রাণীর দেহকেই অবলম্বন করিয়া ঘটিয়া থাকে তথাপি শক্তি বলিয়া জড়জগতে আমরা যে সমস্ত ব্যাপারের সহিত পরিচিত ইহা আদৌ তাহাদের সমজাতীয় নহে। এই প্রাণশক্তি অগ্নির উত্তাপ, বৈদ্যুতিক শক্তি (electricity), চুম্বকশক্তি (magnetism) অথবা আণবিক আকর্ষণের (molecular attraction) মতন একই প্রকারের কোনও বস্তু নয়। টেলিগ্রাফের গতিপ্রবাহের ন্যায় প্রাণের গতিপ্রবাহ ও শরীরের পেশীগুলিকে কোন্ সময়ে ও কিরূপে পরিচালিত করিতে হইবে তাহার সমস্ত ব্যাপারই জানিয়া রাখে। এই প্রাণশক্তিই শরীরের স্বাভাবিক গতিবিধির সহিত অচ্ছেদ্যভাবে সংযুক্ত, শরীরের সকল অংশের সমস্ত কার্য্য ব্যাপার ও প্রত্যেক খুঁটিনাটি বিষয় ইহারই শাসনে চলিতেছে। সমস্ত জীবের জীবনগতির ইহাই মূলনীতি। শরীরের কোনও বিশেষ অংশের ভিতর দিয়া প্রধানতঃ ইহার গতি ও ক্রিয়া প্রকাশিত হয় এবং দেহের অন্য সমস্ত শক্তি হইতে প্রাণের স্বাতন্ত্র্য দেখাইবার জন্যই যাহা গঠিত হইয়াছে, যাহার অবলম্বনে প্রাণের উদ্দেশ্য ও চিহ্ন প্রকাশিত হইতেছে সেটি মেরুদণ্ডের মধ্যে অবস্থিত একটি নাড়ী (spinal nerve)। প্রত্যেক মেরুদণ্ডবিশিষ্ট প্রাণীর দেহে ইহা একই ভাবে অবস্থিত।

এই অদৃশ্য ও রহস্যময় জীবনীশক্তি সংস্কৃত ভাষায় 'প্রাণ'

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বলিয়া অভিহিত হয়। যোগশাস্ত্রের যে বিভাগ এই রহস্যময় প্রাণের সম্বন্ধে বিচার করে, ইহার উৎপত্তি ও প্রকৃতি সম্বন্ধে বর্ণনা করে এবং কিরূপে ইহাকে আয়ত্তে আনিতে পারিলে আশ্চর্য্য ফল লাভ হয় ইত্যাদি ব্যাখ্যা করে তাহার নাম প্রাণায়াম তত্ত্ব। ইংরাজী ভাষায় সাধারণতঃ ইহাকে 'breath' (শ্বাস-প্রশ্বাস) শব্দের দ্বারা অনুবাদ করা হয় এবং যে পদ্ধতির দ্বারা ইহাকে আয়ত্তে আনা যায় তাহাকে *Science of Breath* বলিয়া থাকে। কিন্তু 'প্রাণ' শব্দে সাধারণ শ্বাস-প্রশ্বাসকে বুঝায় না। উপনিষদে প্রাণকে চেতন ও জড়-জগতের সমস্ত গতির মূল কারণ বলা হইয়াছে।[১] অতি ক্ষুদ্রতম অণু পরমাণু হইতে আরম্ভ করিয়া জীবাণু, কীটাণু, (bioplasm), বিরাট গ্রহতারানক্ষত্র প্রভৃতি সমন্বিত সৌরজগৎ অথবা মহামানব পর্য্যন্ত যেখানে যাহার ভিতর কোন গতি-শীলতা ও জীবনের স্পন্দন দেখা যায় সেখানেই আংশিক অথবা সম্পূর্ণভাবে এই সর্ব্বব্যাপী প্রাণের শক্তি প্রকাশিত হইতেছে।[২] এই প্রাণ মূলতঃ এক ও অখণ্ড হইলেও চেতন অচেতন নানাবিধ

১। 'যদিদং কিঞ্চ জগৎ সর্ব্বং প্রাণ এজতি নিঃসৃতম্।'

—কঠোপনিষৎ ২।৩।২

২। 'এতস্মাজ্জায়তে প্রাণো মনঃ সর্ব্বেন্দ্রিয়াণি চ।
খম্বায়ুর্জ্যোতিরাপঃ পৃথিবী বিশ্বস্য ধারিণী।

—মুণ্ডকোপনিষৎ ২।১।৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অবলম্বনের মধ্য দিয়া নানাভাবে প্রকাশ হওয়ার জন্য ইহাকে বহু ও বিভিন্ন বলিয়া মনে হয়। অতি প্রাকৃতিক, রাসায়নিক অথবা জড় সকল শক্তির ইহাই আদি উৎস। বেদান্তের মতে এই প্রাণ সমস্ত জীব নির্ব্বিশেষে এক ভাবেই বিশ্ব-প্রকৃতির সমস্ত শক্তির মধ্যে সমভাবেই বিরাজিত। ইহা অনাদি অবিনাশী। চেতন অথবা জড় যে কোন প্রকার পদার্থের মধ্য দিয়া প্রাণ প্রকাশিত হয় বটে কিন্তু সেই সমস্ত পদার্থ ধ্বংস হইলেও তাহাতে প্রাণের বিলুপ্তি হয় না। আণবিক আকর্ষণ বিকর্ষণের সহিত ইহাকে সমধর্মী একজাতীয় ও অভিন্ন বলিয়া ভুল করিলে চলিবে না। কারণ প্রাণ তাহাদের অপেক্ষা আরও সূক্ষ্মতর বস্তু। এই প্রাণকে দেখিতে পাওয়া যায় না, স্পর্শ করাও যায় না অথবা স্থূল কোন পদার্থের মতন ওজন করিয়া ইহার পরিমাণ দেখা কিম্বা ইহাকে কোন উপায়ে কোন আধারে ধরিয়া রাখাও অসাধ্য।

বেদান্তের মতে সৃষ্টির পূর্ব্বে বিশ্ব-চরাচরের অব্যক্ত অবস্থায় প্রাণশক্তি প্রচ্ছন্ন রূপে বিরাজিত ছিল। জীবনবিহীনতা (non-life) অর্থাৎ শূন্য হইতে জীবন অথবা প্রাণের অভিব্যক্তি হইয়াছে এই প্রকার অযৌক্তিক সিদ্ধান্ত বেদান্তের দার্শনিক বিচারে কখনও স্থান পায় নাই। যান্ত্রিক প্রক্রিয়া হইতে উদ্ভুত কোন শক্তি হইতে প্রাণের উৎপত্তি হইয়াছে এরূপ মত বেদান্ত কখনও স্বীকার করে না। বরং ইহার মতে শরীরের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাবতীয় রাসায়নিক শক্তিকে যাহা সর্ব্বদা চালাইতেছে তাহাই প্রাণ। জড় জগতে এই সমস্ত শক্তি সেই চৈতন্যময় প্রাণ হইতেই উদ্ভূত। আধুনিক যুগের বহু বৈজ্ঞানিক বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডের যাবতীয় পদার্থ ও শক্তির মূলে একটি মাত্র মূল উপাদান বর্ত্তমান ইহা বিশ্বাস করেন বটে কিন্তু তাঁহারা জগতের শক্তির মূলে চৈতন্যের অস্তিত্ব স্বীকার করিতে চান না, বরং তাঁহারা বলেন, বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডের মূলে যে শক্তি তাহা অচেতন ও অন্ধ জড় শক্তি মাত্র। প্রাকৃতিক নিয়মে সূক্ষ্ম ও অচেতন পরমাণুরাশির সমবায়ের ফলেই প্রাণের অভিব্যক্তি—ইহাই তাঁহারা প্রমাণ করিতে চেষ্টা করেন। অপর পক্ষে বেদান্ত প্রতিপন্ন করে যে, বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডের অভিব্যক্তির মূলকারণ চৈতন্য-স্বরূপ এক অনাদি অনন্ত নির্ব্বিশেষ সত্তা। এই নির্ব্বিশেষ সত্তার মধ্যেই সর্ব্বব্যাপী প্রাণ, জীবনীশক্তি, বিশ্বব্যাপী বিরাট মন (Cosmic mind), বিশ্বব্যাপিনী বুদ্ধিশক্তি (Cosmic intelligence) ও বিরাট চৈতন্য বিরাজিত। ইহারা হয়তো একে অন্যের সহিত আভ্যন্তরিক নির্ভরতার সম্বন্ধে সম্বন্ধযুক্ত হইতে পারে। সসীম মনুষ্যদেহে ইহাদের যেমন এক পারস্পরিক সম্বন্ধে যুক্ত হইয়া একত্রে অবস্থান করিতে দেখা যায় সেইরূপ ইহারা বিরাট আকারে সেই অসীম অখণ্ড প্রাণস্বরূপ শাশ্বত সত্ত্বাতেও অবস্থিত। বিশ্বব্রহ্মাণ্ড এই অসীম সত্ত্বারই বিরাট স্থূল শরীর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগশাস্ত্র প্রমাণ করিতে চায় যে, প্রাণই বিশ্বপ্রকৃতির অন্তর্গত যাবতীয় শক্তির চরম কারণ। জড় পরমাণুরাশির গতি ও স্পন্দনের হেতু কী? জড়বাদী বৈজ্ঞানিকরা এই প্রশ্নের কোনও উত্তর দিতে পারেন না। কিন্তু ভারতবর্ষের যোগিগণ বলেন: "প্রাণের দ্বারাই সকল বস্তু গতিশীল ও স্পন্দনময় হইতেছে। যাহা দ্বারা অণু-পরমাণুর গতি ও স্পন্দনের উৎপত্তি হইয়া থাকে তাহা বিশ্বব্যাপী অসীম প্রাণেরই কোনও একটি আংশিক শক্তি মাত্র। সেই একই প্রাণ জীবাণুর ক্রিয়া করিবার শক্তিরূপে স্থূল জগতে প্রকাশিত হইতেছে।" ইহারই দ্বারা জীবাণুর প্রত্যেক কোষের অণু-পরমাণুগুলি গতিশীল হইতেছে, জীব দেহের সমগ্র আয়তন ইহার দ্বারাই গঠিত। দেহের কোন অংশ আঘাত প্রাপ্ত ও রক্তক্ষত হইলে সেই স্থানকে ইহাই সুস্থ ও নীরোগ অবস্থায় রাখিয়া থাকে। অতিক্ষুদ্র জীবাণু, কীটাণু হইতে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ মানব পর্য্যন্ত সকলের মধ্যে ইহা কর্ম্মশক্তিকে সচল করিয়া রাখে। মনের সহিত ইহার একান্ত ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। এই মনেই অভিব্যক্তির প্রত্যেক স্তরের অন্তর্গত জীবের বুদ্ধিবৃত্তি ও অন্যান্য ক্রিয়াশক্তি বর্ত্তমান। জীবনীশক্তি ও মন এই প্রাণের দুইটি বিভিন্ন প্রকাশমাত্র। প্রাণবীজ মাত্রেরই মনোবৃত্তি ও জীবনীশক্তি আছে এবং ইহাদের উভয়েরই কার্য্যব্যাপারে ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ বর্ত্তমান। যোগশাস্ত্রে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাণ ও মনের পরস্পর সম্বন্ধকে অশ্ব ও অশ্বারোহীর সহিত তুলনা করা হইয়াছে? প্রাণ যেন অশ্ব এবং মন যেন অশ্বারোহী। জীবের দেহ যেন মোটরকারের ন্যায় চলা-ফেরা করে, প্রাণ যেন ঐ দেহরূপ মোটরগাড়ীর প্রচালক-এর (propeller) ন্যায় চলিবার গতি দিতেছে আর চেতন মন ড্রাইভারের মতন সেই দেহ-যানের গতি ঠিকভাবে নিয়ন্ত্রিত করিতেছে। প্রাণশক্তির স্পন্দন থামিয়া যাইবার সঙ্গে সঙ্গেই দেহের চলাফেরা ও অন্যান্য কার্য্য বন্ধ হইয়া যায়। আবার প্রাণের নিরোধ করিলে মনও শরীরের উপর নিজের কার্য্য করিতে পারে না। এই জন্যই প্রাণকে মনের কার্য্য করিবার অবলম্বন (medium) বলা হয়, কারণ প্রাণকে অবলম্বন করিয়াই মন স্থূল জগতে নিজের সমস্ত কার্য্য নির্ব্বাহ করিতে সক্ষম হয়।

আত্মার শক্তিকে প্রকাশ করিবার জন্যই জীবের দেহ একটি যান্ত্রিক আয়তনরূপে সৃষ্ট হইয়াছে। স্থূল জড় জগতে কোন শক্তিকে প্রকাশ করিবার উদ্দেশ্যে আত্মা প্রাণের সাহায্যে জীবদেহের কোন কোন সূক্ষ্ম অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সৃষ্টি করিয়া নিজের উদ্দেশ্য সিদ্ধ করে। জীবের মানসিক কর্ম্মশক্তি পরিবর্ত্তন হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই তাহার স্নায়ুমণ্ডলী (nerves) এবং কোষগুলিরও (cells) পরিবর্ত্তন হইয়া থাকে। বহু বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা করিয়া জানিতে পারিয়াছেন যে, শৈশব

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যৌবন বার্দ্ধক্য প্রভৃতি শরীরের অবস্থান্তরগুলি এবং সমস্ত ইন্দ্রিয়ের কার্য্যাবলীর মূলে একমাত্র মনই বর্ত্তমান। মনের অস্বাভাবিক কার্য্যকলাপ হইতেই শরীরের বিকৃতি ও বিকলতা দেখা দেয়। কারণ মনের কার্য্যকলাপ অস্বাভাবিক হইলেই শরীরের বিকৃতি ও বিকলতা দেখা দেয়। কারণ মনের অস্বাভাবিক অবস্থাই জীবনীশক্তিকে দুর্ব্বল করিয়া ফেলে। এই জীবনীশক্তি শরীরের প্রত্যেক কোষকে সঞ্জীবিত করিয়া থাকে। সুতরাং জীবনীশক্তি যদি মনের অস্বাভাবিকতার (বিকার) দ্বারা অভিভূত হয় তাহা হইলে দেহের প্রত্যেক কোষের স্পন্দন একেবারে অন্যরূপে হইতে থাকিবে। তাহার ফলে প্রত্যেক কোষেই মনের কার্য্য অস্বাভাবিক ভাবেই ঘটিতে থাকিবে এবং তাহা হইতেই দেহে নানাবিধ ব্যাধির উৎপত্তি হইবে। আবার অপর পক্ষে দেখা যায় যে, দেহের জীবনীশক্তি স্বাভাবিক অবস্থায় থাকিলে মনের কার্য্যকলাপও স্বাভাবিকভাবে চলিতে থাকে। যেমন মন চঞ্চল থাকিলে শরীর অস্থির ও উত্তেজিত হয় তেমনি শরীর ব্যাধিগ্রস্ত হইলে মনও তাহার ফলে দুর্ব্বল হইয়া পড়ে।

মনের যাবতীয় বৃত্তিকে নিয়ন্ত্রিত করিলেই মানুষ জীবনশক্তিকে রক্ষা করিয়া শরীরকে সুস্থ রাখিতে পারে। জীবনীশক্তির সমস্ত কার্য্য যাঁহার আয়ত্তের অধীন তিনিই জানেন মনকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সুস্থ রাখিতে কোন্ কৌশল অবলম্বন করিতে হয়। এইভাবে শরীর ও মনের উপর যাঁহার সম্পূর্ণ আধিপত্য আছে তিনি স্বয়ংই নিজের প্রভু হইতে পারেন, তিনি তাঁহার চিত্তরাজ্যের অধীশ্বর হন। যে ব্যক্তি নিজেকে জয় করিতে পারে নাই সে ব্যক্তি কাম-ক্রোধাদি রিপু, উচ্চাকাঙ্ক্ষা ও পার্থিব বাসনার ক্রীতদাস। প্রাণশক্তিকে নিয়মিত করিতে যাহারা অক্ষম তাহারা সর্ব্বদাই অসুখী। কারণ তাহারা সর্ব্বদাই দৈহিক অথবা মানসিক কোন না কোন প্রকার পীড়ার যন্ত্রণা ভোগ করিয়া থাকে।

মনের প্রত্যেকটি বিশৃঙ্খল কার্য্যকলাপ প্রথমে স্নায়ুকেন্দ্রে ও ইন্দ্রিয়গণের মধ্যে রাসায়নিক ও দৈহিক বিকার সৃষ্টি করে। অবশেষে সমস্ত শরীর সেই বিকারে আক্রান্ত হইয়া পড়ে। দেহের প্রত্যেক অঙ্গ হইতে নির্গত নানা প্রকার দূষিত রস-নিস্রাবের রাসায়নিক উপাদান বিশ্লেষণ করিয়া দেখিলে ও শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি তীক্ষ্ণভাবে পরীক্ষা করিলে ইহার সত্যতা প্রমাণ করা যায়। ক্রোধ অথবা অন্য কোন রিপুর তাড়নায় বিচলিত কোন ব্যক্তির শ্বাসপ্রশ্বাসের পরীক্ষা করিয়া আমরা জানিতে পারি যে, ঐ ব্যক্তির সমস্ত দেহ সাময়িক ভাবে (কিছুক্ষণের জন্য) বিষাক্ত হইয়া উঠিয়াছে। সলিউসন-এর (solution) পাইপের দ্বারা কোন কাচের নলে (glass tube) সেই ব্যক্তির ক্রোধে উন্মত্ত অবস্থার নিঃশ্বাস রাখিয়া দেওয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইলে আমরা তখনি দেখিতে পাইব যে, ঐ সলিউসনটি পূর্ব্বোক্ত ব্যক্তির বিষাক্ত নিঃশ্বাস পড়ায় কিভাবে বিকৃত হইয়া গিয়াছে। শরীরের এই সমস্ত পরিবর্ত্তন তাহার ভিতরের সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলীর মধ্যে সংঘটিত অবস্থারই বহিঃপ্রকাশ মাত্র। প্রকৃতপক্ষে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের ক্রিয়া পরিবর্ত্তিত হওয়াতেই শ্বাসপ্রশ্বাসেরও অনিয়মিত অবস্থা আসিয়া থাকে। কিন্তু মনের সহজ ও স্বাভাবিক অবস্থায় ঐভাবে পরীক্ষা করিলে দেখা যাইত সলিউসনের পাইপটি পূর্ব্বের মতনই আছে, তাহার কোনই রাসায়নিক পরিবর্ত্তন হয় নাই। মনের শান্ত অবস্থায় মানবদেহের শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মিত, গভীর ও সহজ থাকে। কিন্তু রিপুর আবেগে ও উত্তেজনায় মন অভিভূত হইতে শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়ার বিকৃতি দেখা দেয়। দৃষ্টান্ত স্বরূপে দেখা যায়—কোন ব্যক্তি ক্রোধ, ঘৃণা ঈর্ষ্যায় অভিভূত হইলে দ্রুতগতিতে ও ক্ষুদ্রাকারে তাহার নিঃশ্বাস পড়িতে থাকে, আর মনে শান্তি, সুখ ও ঈশ্বরপ্রেমের উদ্দীপনা হইলে তাহার শ্বাসপ্রশ্বাস দীর্ঘ ও গভীর হয়।

প্রাণশক্তি ও মনের পরস্পরের কি সম্বন্ধ তাহা জানিবার জন্য অনেকগুলি পদ্ধতি আছে। যোগীদের মতে শরীরের প্রাণশক্তির ক্ষীণতা এবং অপ্রত্যক্ষ বা গৌণ কারণ মনের অনিয়মিত কার্য্যকলাপ। সুতরাং প্রাণশক্তির ক্রিয়া প্রবাহিত হইবার বাধা দূর করিয়া তাহাকে অবাধে চলিতে দেওয়াকেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রোগ আরোগ্য করা বলে। শারীরিক কোনও প্রক্রিয়া অথবা মনের বৃত্তিগুলিকে নিয়মিত করার ফলেই প্রাণশক্তির স্বাভাবিক ক্রিয়ার প্রবাহকে আবার অবাধে প্রবাহিত করিতে পারা যায়। প্রাণের অব্যক্ত শক্তিকে বিকশিত করিবার প্রক্রিয়ার দ্বারা যোগীপুরুষ নিজের দেহের সমস্ত রোগ সারাইতে পারেন। প্রাণের এই অব্যক্ত শক্তিরাশিই মানবের জীবনগতির মূল উৎস। কি ভাবে এই পরিবর্দ্ধিত প্রাণশক্তিকে সারাদেহে, সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গে এমনকি শরীরের প্রত্যেকটি কোষে সঞ্চারিত ও সঞ্চালিত করিতে পারা যায় সে কৌশল যোগীদের নিকট সুবিদিত। প্রাণের উচ্চতর স্পন্দনের ফলে সমস্ত শরীরের কোষগুলির সাম্যাবস্থাকে রক্ষা করিয়া তিনি প্রাণের গতিপ্রবাহকে আরও প্রবল করিয়া থাকেন। ইহারই ফলে প্রাণের আরোগ্য-শক্তিতে প্রবল হইয়া দেহের রক্ত সঞ্চালনের গতি আরও দ্রুত হইয়া যায় এবং দেহের রোগাক্রান্ত অংশে আসিয়া তাহাকে ক্রমশঃ সুস্থ করে। এই ভাবেই শরীরের প্রত্যেকটি কোষ (cell) স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া আসে এবং ক্রমে ক্রমে দেহে আর কোনও ব্যাধি থাকে না। যোগিগণ চিত্তের একাগ্রতা ও প্রাণায়াম অভ্যাসের সঙ্গে সঙ্গে সম্পূর্ণ অবহিতভাবে যোগের বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অবলম্বনের দ্বারা দেহের ব্যাধির সমস্ত আরোগ্য সম্পন্ন করিয়া থাকেন। যোগশাস্ত্রের মতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাণই স্নায়ুপ্রবাহ, স্নায়ুকেন্দ্র এবং মস্তিষ্কের কোষগুলির মধ্যে অণুপরমাণুরাশির গতির কারণ। মস্তিষ্ককোষের অণুগুলি যদি নূতন ও প্রবল প্রাণশক্তির প্রবাহে পরিপূর্ণ হইয়া উঠে তাহা হইলে তাহাদের স্পন্দনের গতি আরও বাড়িয়া যাইবে। তাহারই ফলে মস্তিষ্ক কোষগুলির স্বাভাবিক কার্য্যের অন্তরায়স্বরূপ সমস্ত অস্বাস্থ্যকর উপাদান দূর হইয়া যাইবে এবং তাহারা আবার স্বাভাবিক সুস্থ অবস্থা লাভ করিবে।

এই প্রাণই আবার শরীরের সমস্ত অঙ্গের সঞ্চালন ক্রিয়ার উৎপত্তি করে। যোগীরা বলেন যে, মেরুদণ্ডের সহিত বিজড়িত স্নায়ুকেন্দ্রে প্রাণশক্তি পুঞ্জীকৃত হইয়া রহিয়াছে। ইহাই ফুসফুসের গতি নিষ্পন্ন করিতেছে এবং ফুসফুসের গতি হইতেই শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্রিয়ার নির্ব্বাহ হইতেছে। শ্বাস-প্রশ্বাস হইতেই দেহের সর্ব্বত্র রক্ত সঞ্চালন ও অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ক্রিয়া নিষ্পন্ন হইতেছে।

আধুনিক শরীর-বিজ্ঞানের মতে আমাদের শরীরের প্রত্যেক অংশে, প্রত্যেক মাংস-তন্তুতে (tissue) ও প্রত্যেক কোষের (cell) মধ্য দিয়া নিয়মিতভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্য চলিতেছে। দেহের ফুসফুসটি শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগের পদ্ধতিপূর্ণ একটি যন্ত্র ভিন্ন আর কিছুই নয়। শরীরের মধ্যে অক্সিজেন লইয়া গিয়া তাহাকে রক্তের সহিত সংমিশ্রণের রাসায়নিক কার্য্য সম্পাদনই ইহার সমস্ত কার্য্যের মধ্যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রধান। এই কার্য্য শরীরের প্রত্যেক কোষে ও মাংস-তন্তুতে এবং অন্যান্য অংশে নিষ্পন্ন করা হইতেছে। ফুসফুসের দ্বারের ভিতর দিয়াই অম্লজান বাষ্প (oxygen) প্রবেশ করিয়া দেহের সর্ব্বস্থানেই ব্যাপ্ত হইয়া পড়িতেছে। অবশ্য এ বিষয়ে বিগত অষ্টাদশ শতাব্দীর শরীর-বিজ্ঞানবিদ্‌দের সম্পূর্ণ ভিন্ন মত ছিল। এমন কি 'আধুনিক যুগে রসায়ন বিজ্ঞানের প্রবর্ত্তক' ('Father of modern chemistry') বলিয়া সমগ্র সভ্য জগতে সুপরিচিত অধ্যাপক ল্যাবোয়েসিয়েরও (M. Antoine Laurent Lavoisier)[২] ধারণা ছিল যে, শ্বাসপ্রশ্বাসের ক্রিয়া প্রধানতঃ ফুসফুসের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্রিয়া ফুসফুস ছাড়া দেহের আরও কোন কোন অংশেও অন্যভাবে ঘটিয়া থাকে।

২। আধুনিক রসায়ন বিজ্ঞানের প্রবর্ত্তক মঁসিও আঁতোয়াঁ লোরাঁ ল্যাবোয়োসিয়ে ১৭৪৩ খৃষ্টাব্দে ২৬শে আগষ্ট, প্যারিস মহানগরীতে জন্ম-গ্রহণ করেন। ইনি প্যারিসে বৈদ্যুতিক আলোকের বিশেষ উন্নতি সাধন করার জন্য বিশেষ সম্মানপূর্ণ পারিতোষিক লাভ করেন। রাসায়নিক বিজ্ঞানে অভিনব অবদানের জন্য তাঁহাকে ১৭৬৮ খৃষ্টাব্দে য়্যাকাডেমী অফ্‌ সায়েন্সের (L'Academie de Science) অবৈতনিক সভ্য নির্ব্বাচিত করা হয়। 'পরমাণুর (matter-এর) ধ্বংস নাই' ইহা তাঁহার অন্যতম বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার। ফরাসী সাধারণতন্ত্রের শাসকদের আদেশে ১৭৯৪ খৃষ্টাব্দের ৮ই মে, ইঁহাকে গিলোটিন যন্ত্রে নিহত করা হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অক্সিজেন (oxygen) প্রথমে ফুসফুসের ভিতরে আসে, তাহার পর ফুসফুসের অতিসূক্ষ্ম তন্তুজালের ভিতর দিয়া অক্সিজেন পরিস্রুত (filtered) হইবার পর রক্তের লোহিত কণার সহিত সংমিশ্রিত হইয়া রূপান্তরিত হয়। অক্সিজেন ও রক্তের লোহিতকণার (hemoglobin) সংমিশ্রিত আকারের ইংরাজী নাম Oxy-hemoglobin। কিন্তু এই সংমিশ্রণের ফল আদৌ স্থায়ী হইতে চায় না। কারণ অক্সিজেন অল্পকাল পরেই এই সংযোগ হইতে বিশ্লিষ্ট হইয়া শরীরের প্রত্যেক মাংসতন্তু (tissue) ও স্নায়ুরাশির মধ্যে সঞ্চারিত হইয়া পড়ে এবং শরীরের প্রত্যেকটি কোষে তাহার এই সঞ্চরণের ফল দেখা দেয়। সুতরাং দেখা যাইতেছে শরীরের এই কার্য্য ব্যাপারে রক্তধারা একটি প্রবাহক মাত্র। ফুসফুসই শারীরিক প্রদাহের একমাত্র উৎপত্তি (organic combustions) স্থান নয়। পরন্তু শরীরের প্রত্যেক কোষ ও মাংস তন্তুতেই প্রদাহ হইয়া থাকে।

জড় রসায়ন-বিজ্ঞানের মতে খনিজ, উদ্ভিদ এবং জৈব প্রভৃতি বিশ্বপ্রকৃতির অন্তর্গত যাবতীয় পদার্থের দৈহিক উপাদান চারিটি যথা, অম্লজান (oxygen) জলজান (hydrogen) অঙ্গারক (carbon) এবং যবক্ষারজান (nitrogen)। এই চারিটি উপাদানের মধ্যে অক্সিজেনের প্রয়োজনীয়তা ও কার্য্যকারিতা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। এই অক্সিজেন যাবতীয়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পদার্থেই বর্ত্তমান। ইহাই বায়ুমণ্ডলের সমগ্র উপাদানের এক পঞ্চমাংশ। সমুদ্রের জলের উপাদানে ইহা নয় ভাগের মধ্যে আট ভাগকে অধিকার করিয়া আছে। পর্ব্বতের আকার গঠনকারী উপাদানের প্রায় অর্দ্ধেক অংশই এই অক্সিজেন। গাছপালা জীবজন্তু ও মানব-দেহের উপাদানের অর্দ্ধাংশেরও অধিক উপাদান অক্সিজেন হইতে গৃহীত হয়। কোনও মানুষের দেহের ওজন দেড় শত পাউণ্ড (প্রায় একমণ পঁয়ত্রিশ সের) হইলে তাহার মধ্যে অক্সিজেনেরই ওজন হইবে একশত দশ পাউণ্ড (একমন পনেরো সের)। দেহের ও মনের সর্ব্বপ্রকার ক্রিয়াশক্তি নির্ব্বাহের জন্য অক্সিজেনই সর্ব্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় বস্তু। কোনও মানুষ অথবা প্রাণী যে পরিমাণ অক্সিজেন শ্বাস-প্রশ্বাসে ব্যবহার করিতে পারে তাহারই উপর তাহার কাজ করিবার শক্তি ও সামর্থ্যের পরিমাণ নির্দ্ধারিত করা যাইতে পারে। অক্সিজেন যে পরিমাণে কোনও ব্যক্তির দেহে থাকিবে তাহার দৈহিক শক্তিসামর্থ্যও ঠিক সেই পরিমাণ অনুযায়ী প্রকাশিত হইবে। প্রাণশক্তির কার্য্য-ব্যাপারে সর্ব্বপ্রথমেই ইহার প্রয়োজন হইয়া থাকে। ইহাকে বাদ দিয়া প্রাণশক্তির অন্যান্য উপাদান কোনই কাজে আসে না। শ্বাসযন্ত্রের ভিতর দিয়াই এই অক্সিজেন দেহের মধ্যে প্রবেশ করে ও সর্ব্বত্র সঞ্চারিত হয়। যে পরিমাণ রক্ত আমাদের দেহ-ব্যাপারে কোন-না-কোন কার্য্যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্যবহৃত হইয়াছে তাহা ফুসফুসের দ্বারা পুনরায় বিশুদ্ধ না হইলে তাহার দ্বারা দেহকে আর সুস্থ রাখিবার কোনও কার্য্য সম্পাদন কিছুতেই করা যাইতে পারে না। নিঃশ্বাস গ্রহণের সময়ে বায়ুতে শতকরা একুশ ভাগ অক্সিজেন থাকে। কারণ শ্বাসগ্রহণের ফলে অক্সিজেন শতকরা নয় ভাগ দেহের মধ্যেই থাকিয়া যায়। সুস্থদেহী ও পরিণতবয়স্ক কোনও ব্যক্তি প্রত্যেক মিনিটে পঁচাত্তরবার শ্বাসগ্রহণ করে, তাহাতে প্রত্যেক বারই তাহার হৃৎপিণ্ড হইতে ফুসফুসে দুই আউন্স পরিমিত রক্ত সঞ্চারিত হয়। অথবা অন্যভাবে ধরিলে এক মিনিটে নয় পাউণ্ড ছয় আউন্স পরিমিত রক্ত হৃৎপিণ্ড হইতে প্রবাহিত হইয়া ফুসফুসে আসিয়া থাকে। কোন মানুষের দেহের রক্তের ওজন তাহার সমস্ত দেহের ওজনের এক পঞ্চমাংশ অথবা তাহার সমস্ত দেহের মোট ওজন একশত চল্লিশ পাউণ্ড (প্রায় একমণ তিরিশ সের) হইলে তাহার মধ্যে শুধু রক্তের ওজনই হইবে আটাশ পাউণ্ড অর্থাৎ প্রায় চৌদ্দ সের। প্রত্যেক তিন মিনিট অন্তর ফুসফুসের ভিতর দিয়া দেহের সর্ব্বাঙ্গে যে রক্তধারা প্রবাহিত হয়, সুস্থ ও সবল দেহে চব্বিশ ঘণ্টায় সেই প্রবাহিত রক্তের পরিমাণ তের হাজার পাঁচশত পাউণ্ড অর্থাৎ একশত আটষট্টিমণ ত্রিশ সের।

স্বাভাবিক নিয়ম অনুযায়ী ফুসফুসের সমস্ত কার্য্যশক্তির মধ্যে ছয় ভাগের এক ভাগ মাত্রই প্রকৃতপক্ষে দৈহিক ক্রিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নির্ব্বাহে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। যদি ইহার বাকী পাঁচ ভাগও ইহার সহিত একত্রে কার্য্য করিয়া যাইত তাহা হইলে না জানি তাহার কি আশ্চর্য্য ফলই হইত। প্রকৃতির দেওয়া শরীরের কোন ইন্দ্রিয় অথবা অঙ্গপ্রত্যঙ্গ কখনই বিনা উদ্দেশ্যে সৃষ্ট হয় নাই। যদি প্রত্যেক ব্যক্তিই ফুসফুসের সমস্ত শক্তিকেই সম্পূর্ণভাবে কাজে লাগাইতে পারিত তাহা হইলে কাহারও ফুসফুসের দুর্ব্বলতা অথবা ব্যাধি বলিয়া কিছুই থাকিত না। তাহা হইলে অতীত ঘটনাবলীর মতনই এ সমস্ত ব্যাধির বর্ত্তমানে কোন অস্তিত্বই থাকিত না। শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়ার বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি জানা থাকিলে আমরা ইহার সমস্ত শক্তিকেই যথাসম্ভব বিকাশ করিতে পারিতাম। তাহার পর যথাযথ পদ্ধতির দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাসকে ঠিকভাবে নিয়ন্ত্রিত করিয়া দেহের প্রত্যেকটি কোষকে রোগমুক্ত করিয়া ফেলিতাম। এইভাবে প্রাণশক্তি অবাধে প্রবাহিত হইলে অবশেষে আমাদের দেহের সমস্ত পীড়া ও দুর্ব্বলতা দূর হইয়া যাইত।

পাশ্চাত্য দেশে বিশ্বাস ও মানসিক শক্তিবলে রোগ-আরোগ্য-কারিগণ (Faith-healers and Mental healers) এবং খৃষ্টান সায়েন্টিষ্ট সম্প্রদায় কোন প্রকার ঔষধ না দিয়াই অনেক লোকের রোগ সারাইয়া থাকেন। ভারতবর্ষের যোগীরাও বিনা ঔষধে অনেকের রোগ সারাইয়া দেন তবে যোগীদের পদ্ধতি সম্পূর্ণ বৈজ্ঞানিক। ফেথ্ হিলার্স এবং খৃষ্টান সায়েন্টিষ্ট্‌গণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পীড়িত ব্যক্তিকে তাহার আরোগ্য সম্বন্ধে দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করিতে বলে এবং তাহাকে বলিয়া দেয় যে, তাহার আর কোন রোগই নাই। কিন্তু যোগীরা বলেন যে, যদি প্রাণায়ামের দ্বারা প্রাণশক্তিকে আয়ত্তে আনিয়া সমস্ত দেহকে প্রাণের আরোগ্য শক্তির দ্বারা প্রভাবিত করিতে পারা যায় তাহা হইলে আমরা পূর্ব্বোক্ত পদ্ধতির অপেক্ষা আরও বেশী ফল লাভ করিতে পারিব। শরীরের সমস্ত কোষগুলির পৃথক পৃথক কর্ম্মশক্তির মধ্যে সমতা স্থাপন করিয়া এবং তাহাদের মধ্যে প্রাণশক্তির ক্রিয়া প্রকাশের সমস্ত বাধাকে অপসারিত করিয়াই আমরা সমস্ত রোগ ও ব্যাধি হইতে মুক্ত হইয়া থাকি। প্রাণায়ামের কৌশল জানা থাকিলে ফেথ্‌হিলার্স ও মেণ্টাল্‌ হিলার্সরা আরও আশ্চর্য্যভাবে রোগ সারাইতে পারিত। এই সম্প্রদায়গুলির কোন কোন ব্যক্তি এক্ষণে প্রাণায়ামের কৌশল শিক্ষা করিতেছেন। এই অভ্যাসের ফলে তাঁহারা একদিন বুঝিতে পারিবেন যে, প্রাণায়ামের মধ্যে রোগ আরোগ্যকারী আশ্চর্য্য শক্তি আছে।

সাধারণ লোকে প্রাণায়ামের ভিতরকার ব্যাপার আদৌ জানে না। তাহারা মনে করে ইহা শুধু শ্বাসগ্রহণ ও বর্জ্জনের কোন প্রকার যান্ত্রিক ক্রিয়াকৌশল মাত্র। কিন্তু প্রাণায়ামের কার্য্যক্ষেত্র অতিশয় বিস্তৃত। কারণ এই বিদ্যা প্রমাণ করে যে, কী ভাবে প্রাণকে আয়ত্তে আনা যায় এবং কী কৌশলে নূতন ও উন্নত-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রেণীর স্নায়ুপ্রবাহ উৎপন্ন হওয়ার ফলে দেহের জীবনীশক্তি বর্দ্ধিত হইয়া উঠে। মনের অবচেতন স্তরে (subconscious plane) এবং মেরুদণ্ডে অবস্থিত স্নায়ুকেন্দ্রের মধ্যে প্রসুপ্ত ও পুঞ্জীকৃত শক্তিকে জাগ্রত করাও প্রাণায়ামের অন্যতম কার্য্য। প্রাণায়াম অভ্যাসের ফলে আমরা জানিতে পারি যে, সাধারণ মানুষ যে সমস্ত অবনত অবস্থা ও বিকারের অধীন সে সমস্ত অবস্থার প্রভাব হইতে আমরা মুক্ত হইয়াছি। সমগ্র পৃথিবীর মধ্যে একমাত্র ভারতবর্ষেই বহু প্রাচীন কাল হইতে যোগের বিভিন্ন পথ অবলম্বনে এই প্রাণায়াম শিক্ষা ও সাধন করা হইয়া আসিতেছে। বহু শতাব্দী ধরিয়া অবিশ্রান্ত অনুসন্ধানের ফলে ভারতীয় যোগিগণ শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের কৌশল ও প্রয়োগ পদ্ধতি আবিষ্কার করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন। এই প্রাণায়ামের কৌশল সঠিকভাবে অনুশীলন করিলে দেহে ও মনে ইহার আশ্চর্য্য উন্নতি দেখা দেয়। ইহা হইতেই শ্বাস-প্রশ্বাসের এই সমস্ত নিয়ন্ত্রণ ক্রিয়ার কৌশল উদ্ভাবিত হইয়াছে। শ্বাস-প্রশ্বাসকে আয়ত্তে আনা ছাড়াও প্রাণশক্তির সহিত শ্বাস-প্রশ্বাসের সম্বন্ধ নির্ণয় এবং স্নায়ু-কোষগুলির স্পন্দন-ক্রিয়ার সহিত প্রাণশক্তির সূক্ষ্ম ও উন্নত শ্রেণীর গতিপ্রবাহের সামঞ্জস্য স্থাপনের কৌশল প্রদর্শন করাও ইহার কার্য্য। এই সমস্ত আয়ত্ত করিতে পারিলে মানুষ প্রাণের উপর আধিপত্য স্থাপন করিতে পারে। প্রাণশক্তিকে এইভাবে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আয়ত্তে আনিতে পারিলে দেহ ও মনের সমস্ত শক্তিকেই সম্পূর্ণভাবে জয় করিতে পারা যায়।

প্রাণ ও মনের সমস্ত কার্য্যশক্তির সামঞ্জস্য বিধান, বিশ্বপ্রকৃতির সমস্ত নিয়মকে অতিক্রম করা, সমস্ত পারিপার্শ্বিক অবস্থার প্রভাব মুক্ত হওয়া এবং সম্পূর্ণভাবে নিজের দেহ মনের উপর আধিপত্য লাভই যোগীদের একমাত্র উদ্দেশ্য। যোগীরা বলেন, যে ব্যক্তি প্রাণশক্তিকে নিজের আয়ত্তে আনিতে পারে নাই এবং প্রয়োজন অনুসারে ইহাকে ঠিক পথে পরিচালিত করিতে পারে না সে কখনই আত্মজয়ী হইতে কিম্বা মুক্তিলাভ করিতে পারে না। এই অদৃশ্য প্রাণশক্তিকে নিজ আয়ত্তে আনিবার পূর্ব্বে জানিতে হইবে—দেহের বিশেষ কোন এবং কিরূপ স্থানে ইহা অবস্থিত আছে, দেহের সমস্ত কর্ম্মশক্তির অধীশ্বররূপে ইহা কোথায় অবস্থান করিতেছে, ইহার আনুসঙ্গিক শক্তিগুলি কি এবং কি ভাবে ইহা সমগ্র দেহরাজ্যকে নিয়ন্ত্রিত করিতেছে? যোগশিক্ষার্থীমাত্রেরই অতি অবশ্যই এই সমস্ত বিষয় জানা উচিত।

যোগীরা বলেন প্রাণ ও তাহার আনুসঙ্গিক শক্তিগুলি মেরুদণ্ডে অবস্থিত স্নায়ুকেন্দ্রে বিরাজ করে। প্রাণশক্তি প্রধানতঃ এই স্নায়ুকেন্দ্রেই অবস্থান করিতেছে। মেরুদণ্ডের মধ্যে অবস্থিত স্নায়ুকেন্দ্র হইতে অনুভবকারী (sensory nerve) ও গতিউৎপাদক স্নায়ুরাশি (motor nerve)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ষট্চক্র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আয়ত্তে আনিতে পারিলে দেহ ও মনের সমস্ত শক্তিকেই সম্পূর্ণভাবে জয় করিতে পারা যায়।

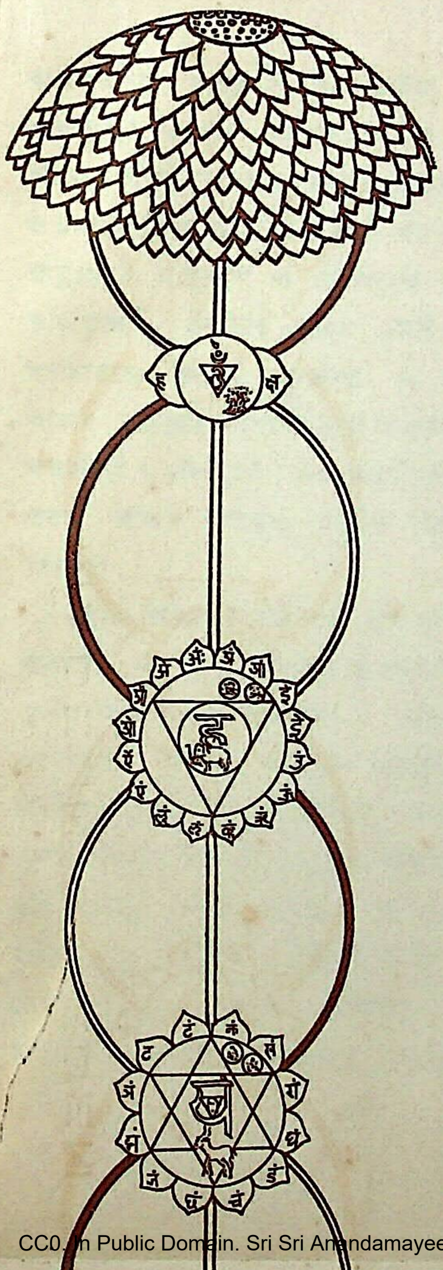
প্রাণ ও মনের সমস্ত কার্য্যশক্তির সামঞ্জস্য বিধান, বিশ্বপ্রকৃতির সমস্ত নিয়মকে অতিক্রম করা, সমস্ত পারিপার্শ্বিক অবস্থার প্রভাব মুক্ত হওয়া এবং সম্পূর্ণভাবে নিজের দেহ মনের উপর আধিপত্য লাভই যোগীদের একমাত্র উদ্দেশ্য। যোগীরা বলেন, যে ব্যক্তি প্রাণশক্তিকে নিজের আয়ত্তে আনিতে পারে নাই এবং প্রয়োজন অনুসারে ইহাকে ঠিক পথে পরিচালিত করিতে পারে না সে কখনই আত্মজয়ী হইতে কিম্বা মুক্তিলাভ করিতে পারে না। এই অদৃশ্য প্রাণশক্তিকে নিজ আয়ত্তে আনিবার পূর্ব্বে জানিতে হইবে—দেহের বিশেষ কোন এবং কিরূপ স্থানে ইহা অবস্থিত আছে, দেহের সমস্ত কর্ম্মশক্তির অধীশ্বররূপে ইহা কোথায় অবস্থান করিতেছে, ইহার আনুসঙ্গিক শক্তিগুলি কি এবং কি ভাবে ইহা সমগ্র দেহরাজ্যকে নিয়ন্ত্রিত করিতেছে? যোগশিক্ষার্থীমাত্রেরই অতি অবশ্যই এই সমস্ত বিষয় জানা উচিত।

যোগীরা বলেন প্রাণ ও তাহার আনুসঙ্গিক শক্তিগুলি মেরুদণ্ডে অবস্থিত স্নায়ুকেন্দ্রে বিরাজ করে। প্রাণশক্তি প্রধানতঃ এই স্নায়ুকেন্দ্রেই অবস্থান করিতেছে। মেরুদণ্ডের মধ্যে অবস্থিত স্নায়ুকেন্দ্র হইতে অনুভবকারী (sensory nerve) ও গতিউৎপাদক স্নায়ুরাশি (motor nerve)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ষট্‌চক্র



সহস্রার—

(সহস্রদলবিশিষ্ট, মিথুনাত্মক পরমশিব ও আদ্যাশক্তির স্থান)

[আজ্ঞাচক্রের উপরে গুপ্ত মনশ্চক্র, সোমচক্র, নিরালম্বপুরী অমাকলা ও নির্বাণকলা প্রভৃতি]

আজ্ঞা—

(দ্বিদলবিশিষ্ট ও দুই দলে 'হং' ও 'ক্ষং' বীজ; একে পরমকলা বা মুক্তত্রিবেণী বলে, মধ্যে বীজ 'ওঁ', দেবতা পরশিব ও দেবী সিদ্ধকালী, ষড়মুখ ও চারিহস্তযুক্তা হাকিনী দেবী)

বিশুদ্ধ—

(ষোড়শদলবিশিষ্ট, শ্বেতহস্তি পৃষ্ঠে আকাশবীজ 'হং' দেবতা অর্ধনারীশ্বর শিব ও দেবী শাকিনী)

অনাহত—

(দ্বাদশদলবিশিষ্ট, কৃষ্ণসার মৃগের পৃষ্ঠে বায়ুবীজ 'যং', 'যং' বীজের মধ্যে বাণলিঙ্গ নারায়ণ বা হিরণ্যগর্ভ; দেবতা ঈশ্বর ও দেবী ভুবনেশ্বরী)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বাহির হইয়া দেহের সর্ব্বত্র ছড়াইয়া রহিয়াছে। মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ডের মধ্যবর্ত্তী অনুভবকারী ও গতি-উৎপাদক স্নায়ুগুলি আছে বলিয়াই দেহের প্রত্যেক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের অনুভবের কার্য্য ও চলাচল ক্রিয়া ঘটিয়া উঠা সম্ভব হয়। মস্তিষ্ক হইতে দুইটি স্নায়ুপ্রবাহ স্নায়ুরাশি ও মেরুদণ্ডের মধ্য দিয়া যাওয়া আসা করিতেছে। ইহাদের মধ্যে একটি মস্তিষ্ক হইতে বাহিরে আসিতেছে অপরটি মেরুদণ্ড ও স্নায়ুরাশির ভিতর দিয়া আবার মস্তিষ্কের মধ্যে ফিরিয়া যাইতেছে। ইহাদের একটিকে অন্তর্ব্বাহী (afferent) এবং অন্যটিকে বহির্মুখী, (efferent) প্রবাহ বলে। সংস্কৃত ভাষায় ইহাদের নাম 'ঈড়া' ও 'পিঙ্গলা'।

ইহারা যথাক্রমে মেরুদণ্ডের বাম ও দক্ষিণ দিকে থাকিয়া প্রবাহিত হয় এবং এইভাবে প্রাণশক্তি প্রবাহিত হইবার দুইটি পৃথক পথ প্রস্তুত করিয়া রাখে। স্নায়ুর সমস্ত শক্তি দেহের চারিদিকে বিক্ষিপ্ত অবস্থায় ছড়াইয়া আছে। মেরুদণ্ডে অবস্থিত স্নায়ুকেন্দ্রকে আয়ত্তে আনিতে পারিলেই স্নায়ুর সমস্ত শক্তিকে ঠিকভাবে ব্যবহার করিতে পারা যায়। অতএব যদি কোন ব্যক্তি প্রাণকে আয়ত্তে আনিতে চান তাহা হইলে প্রাণ যেখানে প্রধানতঃ থাকিয়া আপন কার্য্য করে সেই স্থানকে নিয়ন্ত্রিত করিবার কৌশলপ্রণালী তাঁহাকে সর্ব্বাগ্রে শিক্ষা করিতে হইবে। দেহের সমস্ত ক্রিয়া-কৌশল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নির্ব্বাহের এই বিভিন্ন শক্তিকেন্দ্রের মধ্যে একের সহিত অন্যের কি সম্বন্ধ তাহা পর্য্যালোচনা করিয়া যোগিগণ আবিষ্কার করিয়াছেন যে, তাহাদের মোট সংখ্যা ছয়। দেহ ও মনের সমস্ত কার্য্য নির্ব্বাহক এই ছয়টি শক্তিকেন্দ্রের নাম পাতঞ্জলদর্শনে বর্ণিত আছে।

যোগশাস্ত্রের অনুসারে এই ছয়টি শক্তিকেন্দ্রের প্রধান কেন্দ্রটি বক্ষগহ্বরের (thorax) ঠিক বিপরীত দিকে অবস্থিত। ইহাই শ্বাস-প্রশ্বাসের মূল কেন্দ্র; সংস্কৃত ভাষায় ইহার নাম "অনাহত"। ইহার দ্বারাই ফুসফুসের গতি উৎপন্ন হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের ইহাই কারণ এবং ইহার উপরে নির্ভরকারী সমস্ত শক্তিকেন্দ্রের কার্য্য-ব্যাপারকে ইহা নির্ব্বাহ করে। যদি এই মূলশক্তিকেন্দ্র বিশৃঙ্খল হইয়া পড়ে অথবা স্বাভাবিকভাবে স্বীয় কার্য্য করিতে না পারে তাহা হইলে ইহার অধীন শক্তিকেন্দ্রগুলি এবং দেহের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে আনুসঙ্গিক বিকৃতি দেখা দিবে। তাহারই ফলে শরীরে ব্যাধি, অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে নানাপ্রকার যন্ত্রনা অথবা বহুকাল ধরিয়া অস্বাস্থ্যের সূচনা করিবে। প্রাণশক্তি অব্যাহত থাকিলে শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্যও ঠিক স্বাভাবিক নিয়মেই চলিতে থাকিবে। সুতরাং যোগসাধনকারী কোন ব্যক্তি স্নায়ুকেন্দ্র-গুলিকে আয়ত্তে আনিবার অভিলাষী হইলে সর্ব্বপ্রথমেই শ্বাস-প্রশ্বাসকে জয় করা তাঁহার উচিত। প্রাণায়াম

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অভ্যাসের দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রিত করিতে পারিলে ফুসফুসের কার্য্য ও গতি এবং দেহের সমস্ত স্নায়ুকে ঠিকভাবে চালাইতে পারা যায়। যোগশাস্ত্রের মতে প্রাণায়ামের দ্বারা মেরুদণ্ডে অবস্থিত স্নায়ুকেন্দ্রকে আয়ত্ত করিতে পারিলে দেহের সর্ব্বত্র সঞ্চারিত শক্তি-প্রবাহের এবং মনের উপরে সহজেই আধিপত্য লাভ করা যাইতে পারে। অবচেতন স্তরে মনের সুপ্ত শক্তিগুলি মনের চেতন স্তরে আনিয়া জাগ্রত করিতে পারিলে পূর্ব্বজন্মের বিলুপ্ত স্মৃতি ও গতজীবনের বিস্মৃত ঘটনাবলী প্রকাশিত হইয়া পড়িবে এবং তাহারা আমাদের স্মৃতির আলোকে সর্ব্বদা প্রকাশিত হইয়া থাকিবে। যোগীরা বলেন যে, অধিকাংশ লোকেরই নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস অনিয়মিত ও অস্বাভাবিক এবং পুরুষ ও নারী উভয়েরই দৈহিক গঠনের পার্থক্য থাকার জন্য তাহাদের শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়াতেও প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায়। এই প্রকার অনিয়মিত নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের অনেক কারণ আছে, যেমন: আহার ও পানের অনিয়ম ও অসংযম এবং ভয়, অসুস্থতা, দুঃখ, স্নায়বিক উত্তেজনা, রিপুর প্রাবল্য, মানসিক উদ্বেগ প্রভৃতি মনের অস্থির অবস্থা। সাক্ষাৎভাবে এইগুলি শ্বাস-প্রশ্বাসকে আক্রান্ত বা অভিভূত না করিলেও তাহারা পরোক্ষ-ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাসকে অভিভূত করে। কারণ আহারাদির-অসংযম এবং মনের চাঞ্চল্য ও বিকারের ফলে স্বাভাবিক ভাবে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাণশক্তি কার্য্য করিতে পারে না। তাহারই ফলে প্রথমে স্নায়ুকেন্দ্র বিচলিত হইয়া পড়ে, তাহা হইতে ফুসফুসের ক্রিয়াও ঠিকভাবে সম্পন্ন হয় না এবং অবশেষে দেখা যায় অনিয়মিতভাবে শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্য হইতেছে। সুতরাং ইহা হইতে বুঝিতে পারা যায় মেরুদণ্ডের মধ্যস্থিত শ্বাস-প্রশ্বাসের কেন্দ্রের অস্বাভাবিক ক্রিয়ার ফলেই অনিয়মিতভাবে নিঃশ্বাস পড়িতে থাকে।

যোগীদের শ্বাসযন্ত্রের কাজ ঠিকভাবে চলিয়া থাকে। ইহার অবস্থা তাঁহাদের সম্পূর্ণ অধীন, সেইজন্যই যোগীদের দেহ সর্ব্বপ্রকার দুর্ব্বলতা, অস্বাস্থ্য ও ব্যাধি হইতে মুক্ত। যেমন স্নায়ুকেন্দ্রের মধ্যে অবস্থিত প্রাণশক্তিকে বশীভূত করিতে পারিলে ফুসফুসের গতি ও শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়মিত করা সম্ভব হয় সেইরূপ শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়মিত করিলে স্নায়ুকেন্দ্রেও মানুষের আয়ত্তাধীন হইয়া পড়ে। কারণ ইহাদের উভয়ের কার্য্যই একসঙ্গে চলিয়া থাকে। যাহাদের স্বাস্থ্য ভাল নয় প্রাণায়াম শিক্ষার দিকে তাঁহাদের বিশেষ মনোযোগী হওয়া উচিত। কারণ শরীর ও মনকে সম্পূর্ণভাবে সুস্থ করার জন্য ইহা একান্ত প্রয়োজনীয়।

সুতরাং নিজের প্রকৃতি কিরূপ এবং কোন শক্তির দ্বারা তাঁহার শারীরিক ব্যাপার নিষ্পন্ন হইতেছে এবং ইহাদের উভয়ের মধ্যে কি সম্বন্ধ তাহা জানা যোগশিক্ষার্থীমাত্রেরই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লক্ষ হওয়া উচিত। নিজের প্রকৃতিকে সম্পূর্ণভাবে জানিলেই মানুষ বিশ্বপ্রকৃতিকে জানিতে পারিবে ; কারণ মানুষের শরীরকে যাহা নিয়ন্ত্রিত করে তাহা বিশ্বপ্রকৃতিরই অন্তর্গত কোনও শক্তি ভিন্ন আর কিছুই নয়। যে সমস্ত উপায়ে প্রাণ সমগ্র বিশ্বজগৎকে চালাইতেছে মানব-দেহের সমস্ত ব্যাপারকে নির্ব্বাহকারী সমস্ত শক্তিগুলি সেই প্রাণেরই বিশ্ব-নিয়ন্ত্রণকারী কৌশলপদ্ধতি ভিন্ন আর কিছু নয়। সুতরাং যোগী নিজের মধ্যে অবস্থিত প্রাণশক্তির এবং শরীরের সমস্ত কার্য্য-নির্ব্বাহকারী জীবনীশক্তির গুণ কর্ম্ম, ও স্বভাবকে প্রথমে জানিতে চেষ্টা করেন।

এই সত্যই ভারতবর্ষে বহুকাল পূর্ব্ব হইতেই প্রমাণিত হইয়াছে। প্রাণায়াম-বিদ্যাকে ভারতীয় যোগিগণ বিশেষ যত্নের সহিত শিক্ষা করিয়াছেন। এই শিক্ষা-প্রচেষ্টার মূলে একমাত্র জ্ঞান লাভ ভিন্ন তাঁহাদের আর অন্য কোন উদ্দেশ্য অথবা আকাঙ্ক্ষা ছিল না। এই বিদ্যাকে তাঁহারা বিবৃত ও ব্যাখ্যা করিয়াছেন। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মনের অভ্যাস করিয়া তাঁহারা দেখিয়াছেন তাহাতে কি ফল হয়। শিষ্যদিগের নিকট তাঁহারা ইহা শিক্ষা দিয়াছেন, কিন্তু নাম ও যশ, সামাজিক প্রতিপত্তি, অর্থ-উপার্জ্জন কিম্বা অন্য কোন উপজীবিকার উপায়রূপে কখনও ইহার অপব্যবহার করেন নাই। অপরপক্ষে যে সমস্ত ব্যক্তি ইহার দ্বারা অর্থ-উপার্জ্জন প্রয়াসী তাহাদিগকে তাঁহরা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই বিদ্যা শিখাইতেন না। সম্পূর্ণ স্বার্থলেশহীন এই প্রকার মহৎ চরিত্রের জন্যই যোগীরা এইরূপ দুর্ল্লভ জ্ঞানের অধিকারী হইতে পারিয়াছিলেন। যে কোন প্রকার স্বার্থসিদ্ধি ও সাংসারিক আকাঙ্ক্ষাময় মলিন মনোবৃত্তি হইতে তাঁহারা চিরমুক্ত ছিলেন। বিধিসঙ্গত উপায়ে প্রাণায়াম শিক্ষা না করিয়া তাহা অভ্যাস করিলে কি বিপদ হইতে পারে ইহাও তাঁহারা উপলব্ধি করিয়াছিলেন। যাঁহারা কোনও সিদ্ধযোগীর শিষ্যরূপে প্রাণায়াম অভ্যাস করেন তাঁহারা সাবধান থাকিবেন যেন এই প্রাণায়াম অভ্যাসে কোন ভুল করিয়া না বসেন, কারণ তাহাতে রোগ ও বিপদ ঘটিতে পারে। ঠিকভাবে প্রাণায়াম অভ্যাস না করিতে পারিলে শরীরে নানা প্রকার দুরারোগ্য ব্যাধি ও বিশৃঙ্খল অবস্থার সৃষ্টি করিতে পারে এবং মনও নানাপ্রকারে ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া পড়িতে পারে। কিন্তু ঠিকভাবে প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়া গেলে মানুষের অনেক উপকার হওয়া সম্ভব। যেমন কোনও ঔষধ ঠিকমতন ব্যবহার না করিলে উপকার অপেক্ষা নানাপ্রকার ক্ষতি ও অপকারের সম্ভাবনা আছে, যেমন *Materia Medica* (মেটিরিয়া মেডিকা) প্রভৃতি ডাক্তারী বই পড়িয়াই কোন ব্যক্তি একজন বিচক্ষণ ডাক্তার হইতে পারে না সেইরকম কোনও সিদ্ধযোগীর নির্দ্দেশে রীতিমত যোগ অভ্যাস না করিয়া শুধু যোগশাস্ত্রের কতকগুলি বই পড়িয়াই যোগের ফল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লাভ করা যায় না। তাহা ছাড়া ইহাও প্রত্যেকের মনে রাখা উচিত যে, শাস্ত্রে যোগসাধনার সমস্ত ব্যাপার খুলিয়া বলা হয় নাই। আমরা দেখিয়া থাকি যে, একজন মানুষের শরীর ও মনের গঠন অপর ব্যক্তির শরীর ও মনের গঠন হইতে সম্পূর্ণ ভিন্ন। সুতরাং যোগের কোনও বিষয় একজনের পক্ষে হিতকর হইলেও অন্যের পক্ষে তাহা সুফল প্রদান নাও করিতে পারে।

সিদ্ধ ও অভিজ্ঞ গুরুর নির্দ্দেশে অকপটচিত্তে ও নিয়মিতভাবে যোগের সাধনা করিয়া গেলে তাহার ফলস্বরূপ মানুষ দেহ ও মনের আশ্চর্য্য উন্নতি লাভ করিতে পারে। ইহা হইতে তিনি শিক্ষা করেন কি উপায়ে জীবনীশক্তিকে জাগ্রত ও সমস্ত দেহে তাহাকে পরিবর্দ্ধিত করিতে পারা যায়। এই উপায় জানা থাকিলে তিনি তাঁহার শরীরের উৎপন্ন অস্বাস্থ্যকর সমস্ত গ্লানি দূর করিয়া দেন এবং শরীরের অস্বাভাবিক ও ব্যাধিগ্রস্ত অবস্থা হইতে মুক্ত হন অবশ্য যদি শরীরে কোন অংশ সাংঘাতিক ভাবে না পচিয়া যায়। এই শক্তি লাভ করিতে পারিলে তিনি অজীর্ণতা সর্দ্দি, কাসি, জ্বর, বাত, সন্ধিস্থলের আড়ষ্টতা, পক্ষাঘাত, এবং অন্যান্য রোগে আর আক্রান্ত হন না। কারণ তিনি জানেন কি উপায়ে প্রাণ-শক্তিকে বর্দ্ধিত করিয়া শরীরের প্রত্যেকটি কোষকে নূতন-ভাবে সঞ্জীবিত করা যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পুরুষ নারী বৃদ্ধ কিম্বা যুবক যে কোনও ব্যক্তি অন্ততঃ যদি ছয়মাস ধরিয়া ঠিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মনের অভ্যাস করিতে পারে তাহা হইলে সে নিশ্চয়ই কোন-না-কোন প্রকার উপকার লাভ করিতে পারে। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মন অর্থে এখানে কোন কোনও স্থানে সাধারণভাবে প্রচলিত, যেমন ডেল্‌সার্ত্ত-এর (Delsarte) সঙ্গীত-বিদ্যালয়ের শিক্ষকগণের প্রদত্ত গভীরভাবে নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস লওয়া অথবা দৈহিক ব্যায়ামের অন্তর্গত কোনও বিশেষ প্রণালীকেই নির্দ্দেশ করা হয় নাই। গভীরভাবে নিঃশ্বাস গ্রহণের (deep breathing) সহিত শরীরে প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন পূর্ণ করিতে পারিলে তাহা হইতে স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়, বিশেষতঃ যে সমস্ত মহিলারা আটসাঁট (tight) পোষাক পরেন তাঁহাদের পক্ষে এই প্রণালী অত্যন্ত উপকারী। যে সমস্ত পীড়ায় বহু মহিলা প্রায়ই কষ্ট পান তাহাদের কারণ নির্ণয় করিতে গেলে দেখা যায় শরীরকে সুস্থ এবং প্রত্যেক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ (function) ঠিকভাবে রাখিবার জন্য যে পরিমাণ অক্সিজেন প্রয়োজন তাহার অভাবের জন্যই এই সমস্ত রোগ হইয়া থাকে। আমেরিকায় বহুলোকের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ঠিকভাবে বিকশিত নয়, কাহারও কাহারও আবার কোনও কোনও অঙ্গ অস্বাভাবিক ভাবে বর্দ্ধিত ও বিকশিত। ইহার অন্যতম কারণ তাঁহারা স্বাস্থ্যরক্ষার স্বাভাবিক নিয়মে পোষাক-পরিচ্ছদ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিধান করেন না। যাহাদের দেহে কোন কোন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ এইরূপ অপরিণত অথবা অস্বাভাবিকরূপে গঠিত সেই সকল ব্যক্তিদের পক্ষে গভীরভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ ও তাহাকে নিয়মিত করার অভ্যাস অত্যন্ত উপকার দেয়। কিন্তু আবার ইহাও মনে রাখা উচিত যে, অতিরিক্ত মাত্রায় এই পদ্ধতি অভ্যাস করাও স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। কারণ তাহা হইলে ইহাতে ফুসফুসের উপর অত্যন্ত চাপ পড়ে ও ফুসফুস উত্তেজিত হইয়া উঠে। অতএব এইরূপে অনিয়মিত ও অতিরিক্ত অভ্যাসের ফলে অস্বাভাবিকভাবে বর্দ্ধিত মাংস তন্তুগুলি (tissues) কিছুকাল পরে ক্ষয় প্রাপ্ত হইতে থাকে এবং দেহের কোন কোন স্থানে পীড়ার সঞ্চার করে। যাঁহারা কোনও অনভিজ্ঞ শিক্ষকের নিকট গভীর শ্বাসগ্রহণের পদ্ধতি শিক্ষা করেন তাঁহাদের এই প্রকার অনিয়মিত অভ্যাস হইতে নিরস্ত হওয়া এবং ইহার ফলাফল সম্বন্ধে বিশেষভাবে ভাবিয়া দেখা উচিত ; ইহা শুধু শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়মন-পদ্ধতির প্রকৃষ্ট কৌশল নয় ; কারণ আমরা প্রথমে ফুসফুসের কার্য্য অর্থাৎ শ্বাস-প্রশ্বাসকে স্নায়ুকেন্দ্রের গতিকে এবং অবশেষে প্রাণ অথবা জীবনী শক্তিকে সম্পূর্ণ আয়ত্তে আনার কৌশলকেই শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মন পদ্ধতি বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছি।

যোগীরা বলেন এই শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মন অথবা প্রাণের গতিকে আয়ত্ত করার ফলে দৈহিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক যে কোনও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রকার উন্নতিকর ফল লাভ করিতে পারা যায়। যাঁহারা প্রাণায়ামে সম্পূর্ণরূপে অভিজ্ঞ ও দক্ষ হইয়াছেন তাঁহারাই শুধু কয়েক ঘণ্টা যাবৎ অনেকখানি নিঃশ্বাসকে অনায়াসে ধরিয়া রাখিতে পারেন। এই পদ্ধতিতে সম্পূর্ণভাবে নিপুণ হইয়া উঠিলে মাধ্যাকর্ষণের (Law of gravitation) প্রাকৃতিক নিয়মকে জয় করিয়া দেহকে ভূমিতল হইতে শূন্যে অনেকক্ষণ ইচ্ছামত তুলিয়া রাখিতে পারা যায়। এই প্রাণকে আয়ত্ত করিয়াছেন বলিয়াই মৃত্যুকে জয় করা যোগীর পক্ষে সহজসাধ্য ব্যাপার। ভারতবর্ষে এখনও এমন অনেক যোগী আছেন যাঁহারা নিজেদের মৃত্যুকাল সম্বন্ধে ভবিষ্যদ্বাণী করিতে পারেন। এই সমস্ত যোগীদের অনেকেই সমাগত লোকের নিকট বহুকাল পূর্ব্ব হইতেই ঘোষণা করেন: 'অমুক বৎসরে অমুক তারিখে এই সময়ে আমি দেহত্যাগ করিব।' আশ্চর্য্যের বিষয় পূর্ব্বনির্দ্ধারিত বৎসরের তারিখ ও সময়ে তাঁহারা বহুব্যক্তির সম্মুখে যোগাবলম্বনে দেহত্যাগ করিয়া নিজেদের ভবিষ্যৎবাণীর সত্যতা প্রমাণ করিয়া থাকেন। আবার কোন কোন যোগী ইচ্ছামত অনির্দ্দিষ্ট দীর্ঘকালের জন্য নিজের পরমায়ুকে বর্দ্ধিত করিতে পারেন। বহুকাল বহুবৎসর ধরিয়া সম্পূর্ণ অনাহারে থাকিয়া এমনকি জলপর্য্যন্ত পান না করিয়াও বহুযোগী বেশ সুস্থ ও সবলদেহে বাঁচিয়া থাকেন।

প্রাণায়ামে সিদ্ধ হইলে এই প্রকার অমিত শক্তি লাভ করা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যায়। এইজন্য প্রাণায়ামে ও যোগসাধনায় সিদ্ধ ধর্ম্মগুরুদের নিম্নে উদ্ধৃত এই উক্তি আদৌ অতিরঞ্জিত নয়। এই সমস্ত সিদ্ধযোগীরা বলেন ঃ

"হে মৃত্যুশীল মানব! প্রাণায়াম অভ্যাস কর। প্রাণশক্তিকে আয়ত্ত করিবার যৌগিক কৌশলকে অবগত হও। শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিয়মিত করিবার জন্য অক্লান্ত পরিশ্রমে সাধনা করিয়া যাও। এই প্রাণায়ামের অভ্যাসে সিদ্ধ হইতে পারিলে ঐহিক ও পারত্রিক সর্ব্বপ্রকার সুখ ও শান্তিলাভ হয়। ইহা হইতেই সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ, দেহ ও মনের উপর প্রভুত্ব স্থাপন এবং অবশেষে অক্ষয় অসীম পরমানন্দের অধিকারী হইয়া মানব ধন্য ও কৃতার্থ হয়।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সপ্তম অধ্যায়

মহাযোগী যীশুখৃষ্ট

মহামানব যীশুখৃষ্ট যোগী ছিলেন কিনা ইহা নির্ণয় করিবার পূর্ব্বে আমাদের বিশেষভাবে আলোচনা করিয়া দেখা উচিত যে, যোগীর অবস্থা লাভ করিতে হইলে মানুষের কি অমিত ঐশ্বরিক মহিমাসম্পন্ন হওয়া প্রয়োজন। যিনি শুদ্ধ, নির্ম্মল নিষ্কলঙ্ক, সর্ব্বত্যাগী জিতেন্দ্রিয়, চিত্তজয়ী ও আত্মজয়ী পুরুষ তিনিই একমাত্র যোগী হইতে পারেন। বিনয়, অহঙ্কারশূন্যতা, সরলতা, অনাড়ম্বর জীবন যাপন, ক্ষমাশীলতা, ন্যায়পরতা এবং আধ্যাত্মিক জীবনের মহাদর্শ সাধনায় দৃঢ়তা যোগীর চরিত্রের অলঙ্কার হওয়া একান্ত আবশ্যক। ইন্দ্রিয়সুখ ও ভোগ-বিলাসের কোন বিষয়েই যোগীর চিত্ত অনুরক্ত থাকা উচিত নয়। সর্ব্ববিধ অহঙ্কার, গর্ব্ব, অহংভাব এবং পার্থিব উন্নতির অভিলাষ হইতে তিনি সর্ব্বপ্রযত্নে নিজেকে মুক্ত রাখিতে চেষ্টা করিবেন। যোগীর স্বীয় অন্তর্দৃষ্টিতে বিশ্ব-প্রপঞ্চময় জগতের সর্ব্ববস্তুর নিয়ত বিকার ও পরিবর্ত্তন ধরা পড়ে। তিনি দেখিতে পান যে, জগতে শোক দুঃখ জরা ব্যাধি মানুষের জীবনকে ছিন্নভিন্ন করিতেছে এবং ইন্দ্রিয়-সুখভোগের ফল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ক্ষণস্থায়ী মাত্র। সেইজন্য তিনি নশ্বর সুখভোগের সমস্ত বিষয়কে পরিত্যাগ করিয়া থাকেন। সাধারণ সংসারী ব্যক্তিরা ভোগসুখে অভিভূত; কিন্তু এই সমস্ত ভোগসুখ ও পার্থিব বাসনাকে জয় করাই যোগীর আদর্শ হওয়া উচিত।

সাধারণ সংসারী লোকেরা ইতর পশুদের মতনই ইন্দ্রিয়-লালসা চরিতার্থ করিবার জন্য উন্মত্ত। যোগীরা এই সমস্ত সংসারীদের হীন সংসর্গে আদৌ থাকতে চান না। পিতা মাতা স্ত্রী পুত্র প্রভৃতি স্বীয় পরিবারের অন্তর্গত যে কোন বন্ধনেই আবদ্ধ হওয়া তাঁহার পক্ষে অনুচিত। স্ত্রী-পুত্র সন্তান-সন্ততি ইহাদের উপর তিনি কোনও সাংসারিক দাবী রাখেন না। বরং তিনি জানেন প্রত্যেক ব্যক্তিই প্রকৃতপক্ষে বিশ্বপিতা পরমেশ্বরেরই সন্তান; জাতিনির্ব্বিশেষে সমস্ত নরনারী বিশ্বপিতা পরমেশ্বরেরই বিশাল আধ্যাত্মিক পরিবারেরই অন্তর্গত। এই উদার ভাবের প্রেরণায় যোগী সংসারের সমস্ত বন্ধনকে ছিন্ন করিয়া নিঃসঙ্গ স্বাধীন জীবন যাপন করিতে থাকেন। সুখে অথবা দুঃখে কিম্বা জীবনের যে কোন অবস্থাতেই চিত্তের প্রসন্নতা ও অবিচলিত ভাব রক্ষা করাই যোগীর চরিত্রের বিশেষত্ব। তিনি শুভ ও অশুভ, সাফল্য ও বিফলতা এবং জয় পরাজয় প্রভৃতি সকল প্রকার দ্বন্দ্বময় ও আপেক্ষিক অবস্থাকে এবং পূর্ব্বকৃত যাবতীয়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কর্ম্মফলকে সর্ব্বদা সমান জ্ঞান করিয়া নির্ব্বিকার ও প্রশান্ত থাকেন।[১]

সর্ব্বজীবের অন্তর্য্যামী, সকল আত্মার আত্মা পরমেশ্বরে অবিচলিত ভক্তিপরায়ণ হওয়া এবং নিজের দেহ ও মনকে ঈশ্বরের অসীম ইচ্ছার লীলাভূমিরূপে উপলব্ধি করাই যোগীর বিশেষত্ব। ঈশ্বরের অসীম ইচ্ছাতে নিজের ইচ্ছাকে সম্পূর্ণরূপে বিসর্জ্জন দিয়া জগতের সকলের কল্যাণের জন্য নিঃস্বার্থভাবে কর্ম্ম করা, মানবের হিতসাধনে জীবন যাপন ও মৃত্যুকে বরণ করিবার জন্য সদাসর্ব্বদাই প্রস্তুত থাকেন। যতদিন তিনি জনসমাজে বাস করিবেন ও জীবিত থাকিবেন ততদিন তিনি শুধু অযাচিতভাবে ও নিঃস্বার্থ চিত্তে সকলের হিতকর কার্য্য করিয়া যাইবেন। জনসমাজ হইতে বাহিরে চলিয়া গিয়া তিনি সমাধিলব্ধ দিব্যজ্ঞানের অধিকারী

১। (ক) সুখ-দুঃখে সমে কৃত্বা লাভালাভৌ জয়াজয়ৌ।—গীতা ২।৩৮

(খ) সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোঃ সমো ভূত্বা সমত্বং যোগ উচ্যতে।—গীতা ২।৪৮

(গ) শ্রুতিবিপ্রতিপন্না তে যদা স্থাস্যতি নিশ্চলা।
সমাধাবচলা বুদ্ধিস্তদা যোগমবাপ্স্যসি॥—গীতা ২।৫৩

(ঘ) দুঃখেষ্বনুদ্বিগ্নমনাঃ সুখেষু বিগতস্পৃহঃ।
বীতরাগভয়ক্রোধঃ স্থিতধীর্মুনিরুচ্যতে॥—গীতা ২।৫৬

(ঙ) ন প্রহৃষ্যেৎ প্রিয়ং প্রাপ্য নোদ্বিজেৎ প্রাপ্য চাপ্রিয়ম্।
স্থিরবুদ্ধিরসংমূঢ়ো ব্রহ্মবিদ্ ব্রহ্মণি স্থিতঃ॥—গীতা ৫।২০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইবার উদ্দেশ্যে এবং ব্রহ্মের সহিত একাত্মতা উপলব্ধির জন্য কোন নির্জ্জন স্থানে নিঃসঙ্গ অবস্থায় গভীর ধ্যানে নিমগ্ন থাকিয়া সাধনা করিবেন।

যথার্থ যোগী দেখিয়া থাকেন একই পরমাত্মা প্রত্যেক জীবে সমভাবেই বিরাজিত। সেইজন্য সমস্ত মানুষকে সমানভাবে ভালবাসাই তাঁহার একান্ত কর্ত্তব্য। সাধারণ লোকেদের মতন কোনও ব্যক্তি তাঁহার শত্রু অথবা মিত্র নাই। যোগীর অন্তর সর্ব্বদা দিব্যজ্ঞানের শাশ্বত জ্যোতির দ্বারা উদ্ভাসিত বলিয়া জগতের কোন বিষয়ই তাঁহার নিকট অজ্ঞাত থাকে না। দেশ কাল ও নিমিত্তের সীমার দ্বারা তাঁহার এই দিব্যজ্ঞান কখনও আবদ্ধ থাকিতে পারে না। অতীত ও ভবিষ্যতের সমস্ত ঘটনাই প্রত্যক্ষ ব্যাপারের ন্যায় তাঁহার দৃষ্টিতে মধ্যে ধরা পড়ে। অবিদ্যার অন্ধকারে মানুষ নিজের স্বরূপ-জ্ঞান হারাইয়া ফেলে, নিজের দিব্যস্বরূপকে সে জানিতে পারে না বলিয়াই সে দ্বেষ হিংসা পাপ ও স্বার্থপরতার বশীভূত হইয়া পড়ে। কিন্তু দিব্যজ্ঞানের উদার উদ্ভিন্ন শাশ্বত আলোকের প্রকাশে যোগীপুরুষের অবিদ্যার তমিস্র অন্ধকার বিদূরিত হইয়াছে। এই জন্যই সমস্ত অলৌকিক শক্তি যোগীদের আয়ত্তের অধীন। যোগীদের মুখঃনিসৃত বাণীর ফল অনিবার্য্য। তাঁহাদের বাণী কখনই নিষ্ফল হয় না। সিদ্ধযোগী কোন দুর্গত-গ্রস্ত ও সংসারসন্তপ্ত ব্যক্তিকে যদি আশীর্ব্বাদ করেন, 'তুমি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পূর্ণতা লাভ কর' তাহা হইলে সত্যসত্যই ঐ ব্যক্তি এক মুহূর্ত্তেই পূর্ণতা লাভ করে।

যোগীদের অলৌকিক শক্তির সীমা নাই। এই জগতে এমন কোন কার্য্যই নাই যাহা যোগীদের অসাধ্য; কারণ অসীম শক্তিরাশির সন্ধান একমাত্র তিনিই অনায়াসে লাভ করিয়াছেন। কিন্তু অলস ও অযথা কৌতুহল চরিতার্থ করিবার জন্য কখনও এই সমস্ত শক্তি যখন তখন প্রয়োগ করিয়া তিনি তাহার অপব্যয় করেন না। কারণ ইহার দ্বারা ঐশ্বর্য্য মান যশ সম্মান প্রতিপত্তি লাভ অথবা কাহারও নিকট কোনও উপকারের বিনিময়ে তিনি এই সব শক্তিকে প্রকাশ করিতে ইচ্ছুক নহেন। ঐহিক উন্নতির প্রতি তাঁহার কোন লক্ষ্য নাই। সর্ব্ববিধ কর্ম্মফলের প্রতি তিনি সম্পূর্ণ অনাসক্ত ও উদাসীন। স্তুতি ও নিন্দাকে তিনি সমানই জ্ঞান করেন। প্রশংসা শুনিয়া উল্লাসে অধীর হওয়া অথবা নিন্দা শ্রবণে দুঃখ প্রকাশ করা তাঁহার প্রকৃতি নয়। সুখ দুঃখ নিন্দা প্রশংসা প্রভৃতি কোন অবস্থার বশবর্ত্তী হইয়া তিনি মনকে বিচলিত করেন না।[২] দেবতা, শুদ্ধাত্মা ও পিতৃপুরুষগণের নিকট এই প্রকার যোগীর

২। সমদুঃখসুখঃ স্বস্থঃ সমলোষ্ট্রাশ্মকাঞ্চনঃ।
তুল্যপ্রিয়াপ্রিয়ো ধীরস্তুল্যনিন্দাত্মসংস্তুতিঃ॥
মানাপমানয়োস্তুল্যো মিত্রারিপক্ষয়োঃ।
সর্বারম্ভপরিত্যাগী গুণাতীতঃ স উচ্যতে॥—গীতা ১৪।২৪-২৫

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সঙ্গ ও সান্নিধ্য একান্ত বাঞ্ছনীয়।[৩] প্রকৃত যোগী সকল ব্যক্তিরই বরেণ্য। তাঁহার নিজস্ব কোনও বাসগৃহ নাই, তিনি অনাগারিক গৃহত্যাগী (অনিকেত) অবস্থায় দেশ দেশান্তরে পরিব্রাজকরূপে সর্ব্বদা ভ্রমণ করেন। উর্দ্ধে বিস্তৃত বিশাল নীলাকাশই তাঁহার গৃহের ছাদ, এই বিপুলা শ্যামলা ধরণীই তাঁহার বিরাট বাসভূমি। জাতি ধর্ম্ম বর্ণ ও সমাজনির্ব্বিশেষে তিনি সকলেরই প্রিয়। তাঁহার হৃদয় সর্ব্বদাই প্রেমে পরিপূর্ণ। যাঁহারা তাঁহার নিন্দা করে ও তাঁহাকে গালাগালি দেয় তাহাদিগকেও তিনি আশীর্ব্বাদ করিয়া থাকেন। কেহ তাঁহার দেহকে অস্ত্রাঘাতে খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া ফেলিলেও তাঁহার মনে আঘাতকারীর বিরুদ্ধে প্রতিশোধ-স্পৃহা জাগ্রত হয় না, বরং তিনি ঈশ্বরের নিকট আততায়ীর কল্যাণের জন্য ঐকান্তিক চিত্তে প্রার্থনা করেন।[৪] ইহাই প্রকৃত যোগীর চারিত্রিক বিশেষত্ব।

৩। যে কানপসুতা ধীরা নেক্‌খম্মুপসমে রতা।
দেবা পি ভেসং পিহয়ন্তি সংবুদ্ধানং সতীমতং ॥—ধম্মপদ ১৪।৩

অর্থাৎ যাঁহারা জ্ঞানী, ধ্যাননিষ্ঠ, বৈরাগ্যবান, শান্তিময়চিত্ত, সেই সকল মহাচেতা ও বোধিজ্ঞানসম্পন্ন পুরুষের সঙ্গ ও সান্নিধ্য দেবতাদেরও বাঞ্ছনীয়।

৪। অদ্বেষ্টা সর্বভূতানাং মৈত্রঃ করুণ এব চ।
নির্মমো নিরহঙ্কারঃ সমদুঃখসুখঃ ক্ষমী ॥—গীতা ১২।১৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পূর্ণতা লাভ কর’ তাহা হইলে সত্যসত্যই ঐ ব্যক্তি এক মুহূর্ত্তেই পূর্ণতা লাভ করে।

যোগীদের অলৌকিক শক্তির সীমা নাই। এই জগতে এমন কোন কার্য্যই নাই যাহা যোগীদের অসাধ্য; কারণ অসীম শক্তিরাশির সন্ধান একমাত্র তিনিই অনায়াসে লাভ করিয়াছেন। কিন্তু অলস ও অযথা কৌতুহল চরিতার্থ করিবার জন্য কখনও এই সমস্ত শক্তি যখন তখন প্রয়োগ করিয়া তিনি তাহার অপব্যয় করেন না। কারণ ইহার দ্বারা ঐশ্বর্য্য মান যশ সম্মান প্রতিপত্তি লাভ অথবা কাহারও নিকট কোনও উপকারের বিনিময়ে তিনি এই সব শক্তিকে প্রকাশ করিতে ইচ্ছুক নহেন। ঐহিক উন্নতির প্রতি তাঁহার কোন লক্ষ্য নাই। সর্ব্ববিধ কর্ম্মফলের প্রতি তিনি সম্পূর্ণ অনাসক্ত ও উদাসীন। স্তুতি ও নিন্দাকে তিনি সমানই জ্ঞান করেন। প্রশংসা শুনিয়া উল্লাসে অধীর হওয়া অথবা নিন্দা শ্রবণে দুঃখ প্রকাশ করা তাঁহার প্রকৃতি নয়। সুখ দুঃখ নিন্দা প্রশংসা প্রভৃতি কোন অবস্থার বশবর্ত্তী হইয়া তিনি মনকে বিচলিত করেন না।[২] দেবতা, শুদ্ধাত্মা ও পিতৃপুরুষগণের নিকট এই প্রকার যোগীর

২। সমদুঃখসুখঃ স্বস্থঃ সমলোষ্ট্রাশ্মকাঞ্চনঃ।
তুল্যপ্রিয়াপ্রিয়ো ধীরস্তুল্যনিন্দাত্মসংস্তুতিঃ॥
মানাপমানয়োস্তুল্যো মিত্রারিপক্ষয়োঃ।
সর্বারম্ভপরিত্যাগী গুণাতীতঃ স উচ্যতে॥—গীতা ১৪।২৪-২৫

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সঙ্গ ও সান্নিধ্য একান্ত বাঞ্ছনীয়।[৩] প্রকৃত যোগী সকল ব্যক্তিরই বরেণ্য। তাঁহার নিজস্ব কোনও বাসগৃহ নাই, তিনি অনাগারিক গৃহত্যাগী (অনিকেত) অবস্থায় দেশ দেশান্তরে পরিব্রাজকরূপে সর্ব্বদা ভ্রমণ করেন। ঊর্দ্ধে বিস্তৃত বিশাল নীলাকাশই তাঁহার গৃহের ছাদ, এই বিপুলা শ্যামলা ধরণীই তাঁহার বিরাট বাসভূমি। জাতি ধর্ম্ম বর্ণ ও সমাজনির্ব্বিশেষে তিনি সকলেরই প্রিয়। তাঁহার হৃদয় সর্ব্বদাই প্রেমে পরিপূর্ণ। যাঁহারা তাঁহার নিন্দা করে ও তাঁহাকে গালাগালি দেয় তাহাদিগকেও তিনি আশীর্ব্বাদ করিয়া থাকেন। কেহ তাঁহার দেহকে অস্ত্রাঘাতে খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া ফেলিলেও তাঁহার মনে আঘাতকারীর বিরুদ্ধে প্রতিশোধ-স্পৃহা জাগ্রত হয় না, বরং তিনি ঈশ্বরের নিকট আততায়ীর কল্যাণের জন্য ঐকান্তিক চিত্তে প্রার্থনা করেন।[৪] ইহাই প্রকৃত যোগীর চারিত্রিক বিশেষত্ব।

৩। যে কানপস্থৃতা ধীরা নেকৃথম্মুপসমে রতা।
দেবা পি ভেসং পিহয়ন্তি সংবুদ্ধানং সতীমতং ॥—ধম্মপদ ১৪।৩

অর্থাৎ যাঁহারা জ্ঞানী, ধ্যাননিষ্ঠ, বৈরাগ্যবান, শান্তিময়চিত্ত, সেই সকল মহাচেতা ও বোধিজ্ঞানসম্পন্ন পুরুষের সঙ্গ ও সান্নিধ্য দেবতাদেরও বাঞ্ছনীয়।

৪। অদ্বেষ্টা সর্বভূতানাং মৈত্রঃ করুণ এব চ।
নির্মমো নিরহঙ্কারঃ সমদুঃখসুখঃ ক্ষমী ॥—গীতা ১২।১৩

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অতি প্রাচীন কাল হইতে ভারতবর্ষ এবং পৃথিবীর কোন কোন দেশে এই প্রকার আদর্শ চরিত্র বহু সিদ্ধযোগীর আবির্ভাব হইয়াছে। এই সমস্ত সাধনসিদ্ধ মহাযোগীদের পুণ্য জীবন-কাহিনী ও উপদেশরাজি যেমন প্রেরণাদায়ক তেমনি বিস্ময়-কর। মহামানব যীশুখৃষ্টের লোকোত্তর জীবনের মতন ঐ সমস্ত সিদ্ধযোগী ও সত্যদ্রষ্টা ধর্ম্মগুরুদের জীবনও অপার্থিব মহিমায় সমুজ্জ্বল। সমগ্র খৃষ্টানমণ্ডলীর নিকট ঈশ্বরাবতার ও পরিত্রাতারূপে পূজনীয় ধীর শান্ত বিনয়ী ও মানবকল্যাণ-ব্রতে সর্ব্বত্যাগী এই দেবমানব যীশু তাঁহার বিচিত্র জীবনে প্রকৃত যোগীদের মহান আদর্শকে আশ্চর্য্যভাবে রূপায়িত করিয়াছেন। যীশুখৃষ্ট তাঁহার সাক্ষাৎ সাঙ্গোপাঙ্গ (Apostles) ভক্ত ও উপাসকদিগের নিকট শুধু অনুপম দেবচরিত্রশালী মহামানব নহেন, পরন্তু তিনি তাঁহাদের নিকট ঈশ্বরের এক-মাত্র জাত পুত্ররূপে পূজার পাত্র হইয়া আছেন। তবে ঐতিহাসিকভাবে ইহা অকাট্য সত্য যে, যীশুখৃষ্টই একমাত্র সত্যদ্রষ্টা ও দিব্যজ্ঞানসম্পন্ন মহামানব নহেন। যীশুখৃষ্টের আবির্ভাবের বহুশতাব্দী পূর্ব্ব হইতেই এবং তাঁহার মহা-প্রয়াণের বহুশতাব্দী পরেও তাঁহারই মতন ঈশ্বরের সহিত একাত্মতা উপলব্ধিকারী ও অমিত আধ্যাত্মিকতাসম্পন্ন বহু মহাযোগী যুগে যুগে পৃথিবীতে আবির্ভূত হইয়াছেন। তবে যে সমস্ত নরনারী যীশুখৃষ্ট ভিন্ন আর অন্য কোন দিব্যদ্রষ্টা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মহামানবের বিচিত্র জীবনের ইতিহাস অবগত নয় তাহাদের পক্ষে অবশ্য যীশুখৃষ্টকেই 'একমাত্র ঈশ্বরাবতার ও মানবের পরিত্রাতা' বলিয়া তাঁহার শরণাপন্ন হওয়া একান্ত স্বাভাবিক। কিন্তু তাই বলিয়া যীশুখৃষ্ট ভিন্ন পৃথিবীতে আর কোন ঈশ্বর-দ্রষ্টা দিব্যজ্ঞানী মহামানব পৃথিবীতে কোনদিন ছিল না এরূপ মনে করা শিশুসুলভ অজ্ঞতা মাত্র।

যীশুখৃষ্টের জীবনের অধিকাংশ কালের ঘটনা (দ্বাদশ বৎসর হইতে ত্রিশ বৎসর বয়স কাল পর্য্যন্ত) জনসমাজে এখনও অজ্ঞাত। বিধিবদ্ধ সাধনার অভ্যাসে মানুষ ঈশ্বরের সাক্ষাৎকার অথবা দিব্যজ্ঞান লাভ করে। যীশুখৃষ্টও স্বয়ং ঈশ্বরের সাক্ষাৎকার ও দিব্যজ্ঞানের এই অবস্থায় উপনীত হইয়াছিলেন। কিন্তু তাঁহার প্রচারিত উপদেশাবলীর মধ্যে এমন কোন সুনির্দ্দিষ্ট সাধনপদ্ধতির সাক্ষাৎ পাওয়া যায় না যাহার দ্বারা আমরা বুঝিতে পারি কী প্রকার সাধনপদ্ধতির দ্বারা তিনি ঈশ্বরের সাক্ষাৎকার ও দিব্যজ্ঞান লাভ করিয়াছিলেন। দ্বাদশ বৎসর হইতে ত্রিশ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত তাঁহার জীবনের এই অজ্ঞাতবাস কালে তিনি কোন্ বিশেষ পন্থা অবলম্বনে সাধনা করিতেন তাহা জানিবার কোনই উপায় নাই। সুতরাং ধর্ম্ম-সাধনার ব্যাপারে তিনি কোন্ পথ গ্রহণ করিয়াছিলেন সে সম্বন্ধে কোন সুস্পষ্ট ধারণা অত্যন্ত কঠিন। কিন্তু ইহা সত্ত্বেও আমরা অনুমান করিয়া লইতে পারি যে, অসাধারণ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উচ্চ আধ্যাত্মিক সংস্কার লইয়া তিনি জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন। এই অসাধারণ ধর্ম্মভাবের প্রবল প্রেরণায় তিনি সুতীব্র তপস্যায় দীর্ঘকাল রত ছিলেন এবং অবশেষে ঈশ্বর-দর্শন ও দিব্যজ্ঞান লাভ করিয়া জগতের বরেণ্য ধর্ম্মগুরু ও অবতার-পুরুষদের মহিমায় তিনিও অসংখ্য ধর্ম্মান্বেষী নরনারীর নমস্য ও পূজনীয় হইয়াছেন।

সমগ্র পৃথিবীর মধ্যে একমাত্র ভারতবর্ষেই যোগের সর্ব্বাঙ্গীন সাধনপদ্ধতির বিকাশ হইয়াছে। শুধু তাহাই নয়, এই সাধনার পদ্ধতি এমনই সঠিক ও সুস্পষ্ট যে, সুযোগ্য সাধকমাত্রেই ঐকান্তিক চিত্তে অভ্যাস করিলে ইহার ফলে খৃষ্টত্ব অর্থাৎ যীশুখৃষ্টের মতনই আধ্যাত্মিক জ্ঞান ও দিব্যশক্তি-সম্পন্ন হইয়া পরিপূর্ণ আধ্যাত্মিক আদর্শের জীবন্ত মূর্ত্তিরূপে সমগ্র জগতে বিরাজ করিতে থাকেন। বেদান্ত প্রভৃতি শাস্ত্রে বর্ণিত ভারতীয় যোগীদের প্রবর্ত্তিত যোগের বৈজ্ঞানিক প্রণালী সমন্বিত সাধনার অভ্যাস, তাঁহাদের উপদেশ প্রতিপালন ও তাঁহাদের মহাজীবনের অপরূপ মহিমাকে উপলব্ধির দ্বারা সুযোগ্য ও উৎসাহী সাধকমাত্রেই আশা করেন যে, একদিন তাঁহারাও যীশুর মতন ধর্ম্মানুভূতির চরম অবস্থায় উপনীত হইতে ও আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতা লাভ করিতে পারিবেন। সে সমস্ত সংযতচিত্ত শ্রদ্ধাবান ও একনিষ্ঠ সাধক ধর্ম্মের সর্ব্বোচ্চ আদর্শলাভের জন্য প্রাণপণে সাধনা করিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাইতেছেন এই প্রবল আশা ও আকাঙ্ক্ষা তাঁহাদের সাধক-জীবনে অনুপ্রেরণা দান করে। ভারতীয় যোগীদের শিক্ষার এই বিশেষত্ব যে, তাঁহারা বলেন যথাযথভাবে সাধনা করিলে যে-কোনও ব্যক্তি একদিন না একদিন ধর্ম্মের পরিপূর্ণ আদর্শে উপনীত হইয়া যীশুখ্রীষ্টের ন্যায়ই সিদ্ধ, মুক্ত ও মহা-জ্ঞানী হইয়া উঠিবেন। বিশ্বাতীত পরম পরিপূর্ণ আধ্যাত্মিক সত্যের উপলব্ধি দুঃসাধ্য হইলেও তাহা সকল নরনারীর পক্ষেই সম্ভব, কেননা আধ্যাত্মিকতা জড়জগতের যাবতীয় ঘটনা ও নিয়মেরই মতন সার্ব্বজনীন ও সার্ব্বকালিক ব্যাপার। সত্য কখনও কোনও ব্যক্তি, পুস্তক অথবা দেশের মধ্যে সীমাবদ্ধ হইয়া থাকিতে পারে না। শ্রীকৃষ্ণ, বুদ্ধদেব, যীশুখ্রীষ্ট শ্রীরামকৃষ্ণ প্রভৃতি অবতার-পুরুষদের দিব্য জীবনের সহিত দুর্জ্ঞেয় ও সূক্ষ্ম আধ্যাত্মিক নিয়মনীতির নিগূঢ় সম্বন্ধ নিহিত আছে। যোগশাস্ত্রে পারদর্শিতা থাকিলে ও যোগসাধনায় সিদ্ধ হইলে এই সমস্ত অবতার-পুরুষদের দিব্যজীবনের দুর্জ্ঞেয় রহস্য জানিতে পারা যায়

সত্যকে যাঁহারা সমগ্রভাবে জানিতে চান তাঁহারা কখনও একঘেয়ে হইতে পারেন না। তাঁহাদের দৃষ্টিভঙ্গী দেশগত, সম্প্রদায়গত ও জাতিগত কোন সঙ্কীর্ণ পরিবেশের মধ্যে আবদ্ধ নয়। বাঁধা-ধরা কোনও একটি বিশেষ পদ্ধতি, একটি মাত্র গতানুগতিক দৃষ্টান্তের দ্বারা সত্যকে আংশিকভাবে জানিয়াই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহাদের সত্যান্বেষণের তৃপ্তি হয় না। কিন্তু তাঁহারা নানা-প্রকার অবস্থা অভিজ্ঞতা দৃষ্টান্ত ও অনুসন্ধান-পদ্ধতির ভিতর দিয়া সংস্কারমুক্ত চিত্তে ও উদার দৃষ্টিভঙ্গীতে কোন একটি ঘটনাকে ঠিক সমজাতীয় অন্য কোন বিষয়ের সহিত তুলনা ও পরীক্ষার দ্বারা সত্যলাভের চেষ্টা করিয়া থাকেন। কোনও আলোচ্য বিষয়কে অকাট্য বৈজ্ঞানিক যুক্তির ও সার্ব্বজনীন নিয়মের উপরে প্রতিষ্ঠিত দেখিতে না পাইলে সত্যান্বেষী ব্যক্তি কিছুতেই তাহাকে সত্য বলিয়া স্বীকার করেন না।

এই বিষয়টি পরিষ্কারভাবে বুঝিবার জন্য আমরা দৃষ্টান্তস্বরূপে আরও কয়েকজন সত্যদ্রষ্টা অবতার পুরুষের উক্তি লইয়া এখানে আলোচনা করিব। যীশুখ্রীষ্ট বলিয়াছেন: "আমি ও আমার পরমপিতা এক" ('I and my Father are one')। এক্ষণে আমাদের প্রশ্ন এই যে, একমাত্র তিনিই কি এই কথা বলিবার অধিকারী? অথবা তাঁহার বাণীর সহিত সম্পূর্ণ অপরিচিত এবং তাঁহার আবির্ভাবের বহু শতাব্দী পূর্ব্বে ও বহুশত বৎসর পরেও যে সমস্ত মহাপুরুষ আবির্ভূত হইয়াছেন তাঁহাদের অনেকেও ঠিক ঐ একই আধ্যাত্মিক ভাবপূর্ণ উক্তি জনসমাজকে শুনাইয়াছেন? শ্রীকৃষ্ণ বলিয়াছেন: "আমিই সকলের প্রভু এবং আমা হইতে সমগ্র বিশ্ব-জগতের উৎপত্তি।"[৫]

৫। "অহং সর্বস্য প্রভবো মত্তঃ সর্ব প্রবর্ততে।"—গীতা ১০।৮

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বুদ্ধদেব বলিয়াছেন ঃ "আমিই নির্বিবশেষ তত্ত্বস্বরূপ।" মুসলমান স্থূফী সাধকগণ বলিয়া থাকেন ঃ 'অনল্ হক্' অর্থাৎ আমিই সেই সত্যস্বরূপ।" স্ব-স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত সিদ্ধযোগীদের উক্তি ঃ "অহং ব্রহ্মাস্মি" অর্থাৎ আমিই ব্রহ্ম।' যে পর্য্যন্ত না আমরা আবিষ্কার করিতে পারিব যে, এই সমস্ত বিভিন্ন উক্তির পশ্চাতে একই আধ্যাত্মিক ঐক্যতত্ত্ব বিরাজিত সে পর্য্যন্ত ইহাদের কাহারও আভ্যন্তরিক তত্ত্বকে বুঝিতে আমরা সমর্থ হইব না। তাহা না হইলে এই সমস্ত উক্তি আমাদিগেরই নিকট চিরদিনই রহস্যময় থাকিয়া যাইবে। কিন্তু যে মুহূর্ত্তে আমরা আমাদের দিব্যস্বরূপকে কিম্বা ঈশ্বর, পরমাত্মা, বিশ্বপিতা অথবা নির্বিবশেষ পরমতত্ত্বকে উপলব্ধি করিতে পারিব তখনই আমাদিগের নিকট এই সমস্ত উক্তির অর্থ আর রহস্যজালে আবৃত থাকিবে না। আমাদের দিব্য স্বরূপ উপলব্ধির সঙ্গে সঙ্গেই ঐ সমস্ত সিদ্ধবাণীর তত্ত্ব প্রকাশিত হইয়া পড়িবে। এই জ্ঞান হইতেই আমরা জানিতে পারিব যে, যে কোন ব্যক্তিই ঈশ্বরের সহিত একাত্মতা উপলব্ধি করিয়াছেন তাঁহার মুখ হইতেই এই প্রকার আশ্চর্য্য বাণী নিঃসৃত হয়। সুতরাং ন্যাজারেথবাসী মহামানব যীশুখ্রীষ্টের জীবনের কার্য্যাবলী, অলৌকিক শক্তি ও মহিমা জানিবার জন্য আমাদিগকে বিধি-বদ্ধ প্রণালীতে যোগসাধনায় নিমগ্ন হইতে হইবে।

পূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে যে, যোগশাস্ত্রে বিশ্বের যাবতীয় রহস্য,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অলৌকিক ঘটনার কারণ নির্ণয় এবং তাহাদিগকে সংঘটনকারী সমস্ত নিয়মকে সুস্পষ্টভাবে বুঝাইয়া দেওয়া হইয়াছে। প্রকৃতিরাজ্যের অন্তর্গত সমস্ত দুর্জ্জেয় ব্যাপার জানিবার জন্য ও অলৌকিক বলিয়া প্রতিভাত সমস্ত ঘটনার কারণ নির্ণয় করিতে ইহা আমাদিগকে সাহায্য করে। 'সমুদ্রের উপর দিয়া হাঁটিয়া যাওয়া'[৬] 'স্বল্প পরিমিত খাদ্যের দ্বারা অসংখ্য লোককে খাওয়ানো'[৭] 'মৃতব্যক্তিকে পুনরায় বাঁচাইয়া দেওয়া'[৮] প্রভৃতি যে সমস্ত অলৌকিক ঘটনার কথা আমরা যীশুখৃষ্টের জীবন-চরিতের মধ্যে পড়িয়া থাকি সে সমস্তই যোগসাধনার ফলে যে কোন ব্যক্তি লাভ করিতে পারে। এই সমস্ত শক্তি বিস্ময়কর হইলেও কখনও স্বাভাবিক নিয়মের বহির্ভূত নয় বরং তাহারা সম্পূর্ণরূপে স্বাভাবিক। এগুলি বিশ্বপ্রকৃতির সাধারণ নিয়মের অন্তর্গত নয় কিন্তু উচ্চতর নিয়মের অধীন এবং এইজন্যই সর্ব্বদেশে ও সর্ব্বকালে এগুলি স্বাভাবিকভাবেই সংঘটিত হইয়া থাকে। অজ্ঞ জনসাধারণ যোগসাধনালব্ধ শক্তির রহস্য জানে না বলিয়া তাহাদের অলৌকিক বলিয়া মনে করে। কিন্তু যাহারা এই

৬। *St. Mathew*, XIV, 25.
৭। *St. Mathew*, XIV, 19.
৮। *St. Mathew*, IX, 24., *St. Mark*, V, 41., *St. Luke*, VII, 12., *St. John*, XI, 44 and *St. John* XII, 1.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শক্তির কারণ নির্ণয়ে সমর্থ হইয়াছেন তাঁহারা জানেন এসমস্ত ঘটনা মোটেই অলৌকিক নয় বরং সম্পূর্ণরূপেই স্বাভাবিক। মনের উচ্চস্তরেই এই সমস্ত সূক্ষ্মশক্তি কার্য্য করিয়া থাকে। জগতে এমন কোন ব্যাপার নাই যে যাহা সম্পূর্ণরূপে অতিপ্রাকৃতিক বা অনৈসর্গিক। বিশ্বপ্রকৃতির সম্বন্ধে কোন কোনও ব্যক্তির ধারণা অত্যন্ত সঙ্কীর্ণ সীমায় আবদ্ধ থাকে। তাহার ধারণার ঐ সঙ্কীর্ণ সীমার বাহিরে কোনও ব্যাপার ঘটিতে দেখিলে ঐ ব্যক্তি তাহাকে অলৌকিক বলিয়া মনে করে। কিন্তু বিশ্বপ্রকৃতি সম্বন্ধে যাঁহার ধারণা সুস্পষ্ট ও ব্যাপক তাঁহার কাছে সমস্ত প্রাকৃতিক ঘটনাই স্বাভাবিক বলিয়াই মনে হয়। সুতরাং খৃষ্টানরা যে সমস্ত ঘটনাকে বিশেষতঃ যীশুখৃষ্টের জীবনের আশ্চর্য্য শক্তিপ্রকাশকে অলৌকিক বলিয়া মনে করে সেইগুলিকেই ভারতীয় যোগীরা বিশ্বপ্রকৃতির উচ্চতর নিয়মনীতির স্বাভাবিক ফল বলিয়া প্রতিপন্ন করিয়াছেন। ইহার কারণ কি? ইহার কারণ এই যে, সাধারণ মানুষদের অপেক্ষা বিশ্বপ্রকৃতির নিয়মনীতির সম্বন্ধে যোগীদের জ্ঞান আরও বিশাল ও গভীর। অসীমতাই বিশ্ব-প্রকৃতির বিশেষত্ব, ইহা আমাদের ভুলিয়া যাওয়া উচিত নয়। আমাদের অন্তর্নিহিত জ্ঞান যেন কতকগুলি সমকেন্দ্রী (concentric) বৃত্তের মতন। সেই জ্ঞান-কেন্দ্রকে বেষ্টন করিয়া বৃহৎ হইতে বৃহত্তর ক্রমশঃ জ্ঞানের বহু পরিধি বর্ত্তমান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উচ্চ হইতে উচ্চতর জ্ঞানের স্তর এবং জ্ঞানের নিম্নতর হইতে ক্রমিক উচ্চতর অবস্থা ঠিক একের পর এক পর্য্যায়ক্রমে স্থাপিত হইয়া অসীমের দিকে প্রসারিত হইয়া গিয়াছে। এইভাবে আমরা কোন বিষয়কে জানিতে ইচ্ছা করিলে প্রথমে স্থূল হইতে সূক্ষ্মে তাহার পর সূক্ষ্মতরভাবে জানিতে জানিতে তাহার চরমকারণ নির্ণয় করিতে পারি। যোগীরা প্রকৃতপক্ষে সত্যান্বেষী, কোন একটি স্তরে আবদ্ধ থাকিয়া আংশিক জ্ঞানলাভে তাঁহারা আদৌ তৃপ্ত হইতে পারেন না। বিশ্বপ্রকৃতিকে সর্ব্বতোভাবে ও সকল দিক দিয়া জানিবার জন্যই তাঁহারা সদাসর্ব্বদা আকুল হইয়া থাকেন।

যাঁহারা ডক্টর পল্ কেরাস্ (Dr. Paul Carus) প্রণীত *Gospel of Buddha* (বুদ্ধবাণী) নামক পুস্তকটি পাঠ করিয়াছেন তাঁহাদের মনে থাকিতে পারে যে, যীশুখৃষ্টের জন্মগ্রহণের পাঁচশত বৎসর পূর্ব্বে সারিপুত্র নামে বুদ্ধদেবের একজন বিশিষ্ট শিষ্য খরস্রোতেপূর্ণ বিস্তৃত জলরাশির উপর দিয়া হাঁটিয়া শ্রাবন্তী নদী পার হইয়াছিলেন। অদ্বৈত বেদান্তের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ভাষ্যকার শ্রীমৎ শঙ্করাচার্য্য খৃষ্টীয় সপ্তম শতাব্দীতে আবির্ভূত হন। শঙ্করের প্রধান শিষ্য পদ্মপাদ গুরুর আদেশে বিপুল জলস্রোতের উপর দিয়া হাঁটিয়া গঙ্গানদী পার হইয়াছিলেন। খৃষ্টপূর্ব্ব চতুর্দ্দশ শতাব্দীতে মহাযোগীশ্বর শ্রীকৃষ্ণ এক মৃত ব্রাহ্মণ বালককে (সন্দিপনী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঋষির পুত্র মধুমঙ্গলকে) পুনরায় বাঁচাইয়া দিয়াছিলেন। ভগবদ্‌গীতার একাদশ অধ্যায়ে শ্রীকৃষ্ণের বিশ্বরূপ ধারণ করিবার কথা বর্ণিত আছে। যীশুখৃষ্টের ন্যায় শ্রীকৃষ্ণও অতি সামান্য পরিমাণ খাদ্যের দ্বারা অসংখ্য লোককে ভোজন করাইয়াছিলেন। শ্রীকৃষ্ণের পরবর্ত্তীকালে আবির্ভূত ভারতের আরও অনেক যোগীও এই প্রকার অলৌকিক শক্তি প্রদর্শন করিয়া গিয়াছেন। যীশুর জীবন-কাহিনীর ন্যায় ভারতীয় যোগীদের এই সমস্ত অলৌলিক কার্য্যও ঐতিহাসিক ঘটনা। এইরূপে আমরা দেখিলাম যে, যীশুর পূর্ব্বে ও পরে আবির্ভূত বহু হিন্দুযোগী এই প্রকার অনেক অলৌকিক কার্য্য করিয়াছিলেন।

কোনও ঘটনার কারণ যতক্ষণ পর্য্যন্ত মানুষের যুক্তি ও ধারণার বাহিরে থাকে ততক্ষণ পর্য্যন্ত তাহাকে অলৌকিক অথবা অতিপ্রাকৃতিক বলিয়া মনে হয়। কিন্তু যখন আমরা দেখি অলৌকিক বলিয়া প্রতিভাত এইসব ঘটনা পৃথিবীতে বহুবার বহুস্থানে ঘটিয়া গিয়াছে তখন আমরা জানিতে পারি যে ইহাদের মধ্যে অতিপ্রাকৃতিক বিস্ময়করতা বলিয়া কিছুই নাই। এই সমস্ত অলৌকিক ঘটনাও প্রাত্যহিক সাধারণ ঘটনার মতনই প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়মেই ঘটিয়া থাকে। অলৌকিক বলিয়া পরিচিত এই সমস্ত ঘটনার পুনরাবৃত্তি দেখিতে পাইলেই উহাদের সম্বন্ধে আমাদের সমস্যার সমাধান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইয়া যায় যোগশাস্ত্র এই সমস্ত অলৌকিক ব্যাপারের কারণ নির্ণয় ও তাহার সমস্ত তত্ত্ব প্রকাশ করিয়া দেয় বলিয়া মানুষের জ্ঞানলাভের পক্ষে ইহা বিশেষভাবে উপকারী।

প্রকৃত যোগীমাত্রেই প্রত্যেক শক্তি ও তাহার গতির কারণ নির্ণয় করিবার জন্য প্রথমে সে সম্বন্ধে বিচার ও অনুসন্ধান করেন যে, ইহাদের পশ্চাতে যে সমস্ত নিয়ম আছে সেগুলির প্রকৃতি কিরূপ? তাহার পর তিনি চেষ্টা করেন কী উপায়ে এই সমস্ত নিয়ম আছে সেগুলির প্রকৃতি কিরূপ? তাহার পর তিনি চেষ্টা করেন কী উপায়ে এই সমস্ত শক্তিকে নিজের আয়ত্তে আনিতে পারা যায়। এইভাবে ক্রমাগত অনুসন্ধানের ফলে তিনি অবশেষে জানিতে পারেন যে, প্রকৃতির অন্তর্গত এই সমস্ত শক্তি 'প্রাণ' হইতেই অভিব্যক্ত হইয়াছে। এই প্রাণই সমস্ত শক্তির মূল, ইহা সর্ব্বব্যাপিনী, চৈতন্যময়ী ও জ্ঞানময়ী শক্তি। এইভাবে বিচার ও অনুসন্ধানের দ্বারা যোগীরা জানিতে পারেন যে, মাধ্যাকর্ষণ, বৈদ্যুতিক প্রবাহ প্রভৃতি জড়জগতের অন্তর্গত সমস্ত শক্তি এবং মন, বুদ্ধি, চিন্তাশক্তি প্রভৃতি এক চৈতন্যময় অনাদি প্রাণশক্তির নানাবিধ প্রকাশ ভিন্ন আর কিছুই নয়। এই চৈতন্যময় প্রাণ হইতেই অসংখ্য চন্দ্র সূর্য্য গ্রহ তারা নক্ষত্র প্রভৃতি অভিব্যক্ত হইয়া বিশাল বিপুল জড়জগতে বিরাজ করিতেছে; বহু লক্ষ বৎসর পূর্ব্বে সূর্য্য এক অতিবৃহৎ তরলপ্রায় অগ্নিকুণ্ড ছিল। সূর্য্যের সেই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তরলপ্রায় দেহের একটি অংশ বিশ্বব্যাপী প্রাণের দ্বারায় বিচ্ছিন্ন হইয়া পড়িয়া ক্রমে কঠিনাকার প্রাপ্ত এক গ্রহের আকারে পরিণতি লাভ করিয়াছে। এই গ্রহই আমাদের পৃথিবী। সেই জ্বলন্তাকার পৃথিবী-গোলক প্রাণশক্তির দ্বারা বায়ু ও জলের অবিশ্রান্ত সংস্পর্শে ক্রমশঃ শীতল হইয়া উঠায় তাহার উপরে মৃত্তিকার বিপুল স্তর জমিয়া গিয়াছে। তাহার পর হইতে পৃথিবীতে ক্রমশঃ উদ্ভিদ, তরুলতা ও জীব-জন্তর উৎপত্তি হইয়াছে। এই প্রাণশক্তির দ্বারাই মেঘরাশি আকাশে ভাসিয়া বেড়ায় এবং বিপুল বারিবর্ষণের দ্বারা নদনদীকে জলে পরিপূর্ণ করিয়া দেয়। অতি ক্ষুদ্রাকার অণু ও পরমাণুরাশিকে সংযুক্ত করিয়া ইহা অবশেষে বৃহদাকার বস্তুতে রূপান্তরিত করিতে পারে। ইহারই দ্বারা জীবদেহ সচল হয়, প্রত্যেক অণু-পরমাণুর জীবন, শক্তি ও গতি ইহারই দান। মনোজগতে ইহাই ইচ্ছা চিন্তা ও বুদ্ধিরূপে প্রকাশিত হয়।

যোগসাধনায় সিদ্ধিলাভ করিয়া যিনি বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি ও স্থিতিকারিণী আদ্যাশক্তির সহিত নিজের একত্ব উপলব্ধি করিয়াছেন, জড়জগতের সমস্ত শক্তি ও নিয়ম যাঁহার আয়ত্তের মধ্যে যিনি স্বয়ংই নিজের প্রভু এবং যীশুখৃষ্টের ন্যায় আত্মজয়ী তাঁহার পক্ষে, সমুদ্রের জলের উপর দিয়া হাঁটিয়া যাওয়া, জলকে সুরায় পরিণত করা, মৃত ব্যক্তিকে বাঁচাইয়া দেওয়া'-র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মতন এই সব অলৌকিক কার্য্য করা কী করিয়া অসম্ভব হইতে পারে? যোগীদের মতে যীশুর এই সমস্ত অলৌকিক কার্য্য যোগসিদ্ধিলব্ধ কোন কোন শক্তি প্রয়োগ করিলেই সম্ভব হইতে পারে এবং ভারতের যোগীরা বহুবার এই সমস্ত অলৌকিক শক্তির পরিচয় দিয়া গিয়াছেন। স্নুতরাং ইহা হইতে আমরা বুঝিতে পারিলাম যে, যীশু সেমেটিক (Semetic) জাতির অন্তর্গত একজন সিদ্ধ যোগীপুরুষ।

যীশু জগৎ-সংসারকে নশ্বর বলিয়া জানিয়াছিলেন; তিনি দেখিয়াছিলেন এই সৃষ্টি নিয়তই পরিবর্ত্তনশীল। অনিত্য হইতে নিত্যকে পৃথক করিয়া দেখিবার বিবেক ও বিচারশক্তি তাঁহার ছিল এবং তিনি সর্ব্বতোভাবে দৈহিক স্নুখ লিপ্সা ও ভোগবাসনাকে বিসর্জ্জন দিয়াছিলেন। ইহা হইতে জানা যায় তিনি একজন মহাযোগী ছিলেন। সংসারে বন্ধুবান্ধব আত্মীয় স্বজনের সমস্ত সম্বন্ধ ছিন্ন করিয়া তিনি প্রকৃত যোগীর ন্যায় নিঃসঙ্গ নির্জ্জন অবস্থায় বাস করিতেন। তাঁহার নিজস্ব কোন স্থায়ী বাসগৃহ অথবা বিষয় সম্পত্তি আদৌ ছিল না।

যীশু ছিলেন প্রকৃতপক্ষে একজন মহাকর্ম্মযোগী। কারণ তিনি কোনও ফলের অভিলাষী হইয়া কখনও কোন কর্ম্ম করিতেন না। নাম যশ পার্থিব উন্নতির কোনও বাসনা তাঁহার ছিল না। তিনি নিঃস্বার্থভাবে সমগ্র জগৎকে সেবা করিয়া গিয়াছেন। অপরের কল্যাণসাধনে ব্রতী হইয়া তিনি আজীবন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিঃস্বার্থভাবে বহুবিধ মানবহিতকর কর্ম্ম করিয়া গিয়াছেন। মানুষের আধ্যাত্মিকতা লাভে সাহায্যের জন্যই তিনি অবশেষে নিজের প্রাণ বিসর্জ্জন করিয়াছিলেন। কর্ম্মফলে সম্পূর্ণ অনাসক্ত থাকিয়া, তিনি অবিশ্রান্তভাবে আপনার স্বদেশবাসীদের কল্যাণ সাধনের উদ্দেশ্য কর্ম্ম করিয়াছিলেন। যাহাতে মানবমাত্রেই ধর্ম্মনিষ্ঠা ও আধ্যাত্মিক অনুভূতির দিকে অগ্রসর হইতে পারে সেজন্য তিনি তাহাদের মুক্তির পথ প্রদর্শন করিয়াছিলেন। প্রত্যেক কর্ম্মেরই যে প্রতিক্রিয়া হইতে পারে কর্ম্মযোগের এই মূলনীতি তিনি জানিতেন। এইজন্যই তিনি প্রচার করিয়াছিলেনঃ "মানুষ যাহা বপন করে তাহার ফল সে অবশ্যই ভোগ করিবে।"

যীশুখৃষ্ট একজন প্রকৃত ঈশ্বরপ্রেমিক ছিলেন। ঈশ্বরে অবিচলিত ও ঐকান্তিক ভক্তির পরাকাষ্ঠা তিনি স্বীয় জীবনে প্রমাণ করিয়াছেন। ঈশ্বরের উদ্দেশে তাঁহার অবিশ্রান্ত আকুল প্রার্থনা, অবিরত আত্মনিবেদন, গভীর ও অচঞ্চল ধ্যানতন্ময়তা এবং ঈশ্বরের অসীম ইচ্ছায় সর্ব্বতোভাবে আত্মসমর্পণের দ্বারা তিনি এক মহা উজ্জ্বল তারকার ন্যায় আধ্যাত্মিকতার আকাশে দীপ্ত হইয়া বিরাজ করিতেছেন। মহামানব যীশু বহুবার ইহুদীদের দ্বারা অকারণে লাঞ্ছিত ও নির্য্যাতিত হইয়াছিলেন, তাঁহার জীবনে বহুবিধ ভোগের প্রলোভন আসিয়াছিল। কিন্তু অটুট আত্মসংযম ও চিত্তজয়ের অমিত শক্তির অধিকারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছিলেন বলিয়া এবং ধৈর্য্য, সহিষ্ণুতা ও তিতিক্ষার বিপুল শক্তি থাকার জন্য বহুবার লাঞ্ছনা নির্য্যাতন ও অত্যাচারের মধ্যে পড়িয়াও তিনি কিছুতেই বিচলিত অথবা প্রলুব্ধ হন নাই। ক্রুশবিদ্ধ হইবার সময়ে এবং দেহত্যাগ কালে তাঁহার মনে যে উদ্বেগ আকুলতা ও ঈশ্বরে আত্মসমর্পণের ভাব জাগিয়া উঠিয়াছিল তাহাতে দেখা যায় তিনি প্রকৃতপক্ষে ভক্তিযোগের উপযোগী সমস্ত আধ্যাত্মিক গুণসম্পন্ন একজন আদর্শ মানব ছিলেন। একথা সত্য যে, অবর্ণনীয় লাঞ্ছনার পরে ও ক্রুশবিদ্ধ হইবার পূর্ব্বে তিনি উদ্বেগ অধীরতা ও অসহায়তার দ্বারা অভিভূত হইয়াছিলেন, একথাও সত্য যে, সে সময়ে লাঞ্ছনা ও নির্য্যাতনে তিনি অত্যন্ত কাতর হইয়া ঈশ্বরের উদ্দেশে তিনবার বলিয়াছিলেন : "হে পিতঃ, যদি সম্ভব হয় তবে এই পরিপূর্ণ বেদনার পাত্র আমার নিকট হইতে তুমি সরাইয়া লও"। কিন্তু যে পর্য্যন্ত না তিনি সর্ব্বতোভাবে ঈশ্বরে আত্মসমর্পণ করিয়াছিলেন সে পর্য্যন্ত তাঁহার প্রাণ শান্তি ও সান্ত্বনায় পরিপূর্ণ হইয়া উঠে নাই। ঈশ্বরে সর্ব্বতোভাবে আত্মসমর্পণ করিয়া তিনি যখন সর্ব্বান্তঃকরণে বলিলেন : "হে পিতঃ তোমার ইচ্ছাই পূর্ণ হউক"। তখন শান্তি ও অভয় আসিয়া তাঁহার অন্তরকে স্নিগ্ধ করিয়া দিল। ঈশ্বরে সম্পূর্ণরূপে আত্মসমর্পণ ও নিজের ইচ্ছাকে সর্ব্বতোভাবে ঈশ্বরের ইচ্ছায় নিমগ্ন করিয়া দেওয়াই ভক্তিযোগের প্রধান পরিচায়ক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যীশু স্বীয় জীবনে এই উভয় গুণের পরাকাষ্ঠা দেখাইয়াছিলেন —ঈশ্বরে আত্মসমর্পণ ও তাঁহাতে নিজের ইচ্ছা বিসর্জ্জন দেওয়া যীশুর মধ্যে দেহত্যাগ পর্য্যন্ত একভাবেই বর্ত্তমান ছিল। এই জন্যই তিনি একজন প্রকৃত ভক্তিযোগী।

ভারতের রাজযোগীদের মতন যীশুও নিজের পাঞ্চভৌতিক স্থূল দেহ হইতে নিজেকে যোগবলে একেবারে পৃথক করিয়া ফেলিতে পারিতেন।[৯] ক্রুশবিদ্ধ অবস্থায় দেহত্যাগ কালে তিনি এই শক্তির বিশেষ প্রমাণ দিয়াছিলেন। সে সময়ে তিনি প্রশান্তভাবে ও বিদ্বেষশূন্য চিত্তে তাঁহার উপর অত্যাচার-কারীদের কল্যাণের জন্য ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করিয়াছিলেন: "হে পিতঃ, ইহারা জানেনা ইহারা কি মহাপাপ করিতেছে, তুমি ইহাদের ক্ষমা কর।" নিজের উপর নির্য্যাতনকারীদের ক্ষমা করিবার জন্য দেহত্যাগ কালে ক্রুশবিদ্ধ অবস্থায় ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করা অনেকের নিকট অসম্ভব ব্যাপার বলিয়া মনে হইতে পারে। কিন্তু প্রকৃত যোগীর দৃষ্টিতে এই প্রকার কার্য্য সম্পূর্ণ স্বাভাবিক ও সম্ভবপর। ঊনবিংশ শতাব্দীতে আবির্ভূত মহাযোগী শ্রীরামকৃষ্ণের নাম এক্ষণে জগতের বহুদেশেই পরিচিত। বিশ্ববিখ্যাত মনীষী অধ্যাপক ম্যাক্সমূলার

৯। অঙ্গুষ্ঠমাত্রঃ পুরুষোহন্তরাত্মা, সদা জানানাং হৃদয়ে সন্নিবিষ্টঃ।
তং স্বাচ্ছরীরাৎ প্রবৃহেন্মুঞ্জাদিবেষীকাং ধৈর্য্যেণ ॥
—কঠোপনিষৎ ৩।২।১৭

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(Frederich Von Max Mueller) *Ramakrishna, His Life and Sayings* নামে তাঁহার স্বরচিত পুস্তকে শ্রীরামকৃষ্ণের জীবনী ও বাণীসম্ভার লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। শ্রীরামকৃষ্ণকে একবার কোনও ব্যক্তি প্রশ্ন করিয়াছিলেনঃ "যীশু যখন ক্রুশবিদ্ধ হইয়া উদ্বেগপূর্ণ মনে অবস্থান করিতেছিলেন সেই অবস্থায় তাঁহার উপর অত্যাচারকারীদিগের কল্যাণের জন্য ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করা তাঁহার পক্ষে কিরূপে সম্ভব হইয়াছিল?" শ্রীরামকৃষ্ণ তখন একটি দৃষ্টান্তের সাহায্যে সেই প্রশ্নের উত্তর দিয়াছিলেন। তিনি উত্তর দিলেনঃ "নারিকেল কাঁচা অবস্থায় থাকিলে তাহার উপরে কোন কিছু বিদ্ধ করিলে ভিতরের শাঁসও বিদ্ধ হইতে পারে। কিন্তু ঝুনা (পরিপক্ক) নারিকেলের শাঁস, খোলা ও ছোবড়া একেবারেই আলাদা হইয়া যায়। সেইজন্য কোন অস্ত্র দিয়া উহার ছোবড়াকে ভেদ করিলেও উহার শাঁসকে বিদ্ধ করিতে পারে না। আত্মজ্ঞান লাভ করার ফলে যীশুও নিজের দেহ হইতে নিজেকে একেবারে পৃথক করিয়া ফেলিয়াছিলেন। তাঁহার আত্মা স্থূল দেহ হইতে একেবারে স্বতন্ত্র ও মুক্ত হইয়া গিয়াছিল। এইজন্য দেহের উপর নির্য্যাতন ও লাঞ্ছনা হওয়া সত্ত্বেও ইহা তাঁহার আভ্যন্তরিক অবিনাশী সত্তাকে (আত্মাকে) আদৌ দুঃখ ক্লেশে অভিভূত করিতে পারে নাই। এই জন্য ক্রুশবিদ্ধ হইয়া দৈহিক যন্ত্রণাভোগ করা সত্ত্বেও যীশু অত্যাচারী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহুদীদের ক্ষমা করিয়া তাহাদের কল্যাণের জন্য প্রার্থনা করিতে পারিয়াছিলেন। প্রকৃত যোগী মাত্রেরই পক্ষে এরূপ কার্য্য সম্ভব"। চিত্তের যে অবস্থা লাভের ফলে যীশু অত্যাচারীদিগকে ক্ষমা করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন সেরূপ দৃষ্টান্ত ভারতবর্ষে অনেক যোগীর জীবনে ঘটিয়াছে। ভারতবর্ষে অনেক যোগীর জীবনে এইরূপ সুখে দুঃখে সমচিত্ততার কথা শুনিতে পাওয়া যায়। দেহকে খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া ফেলিলেও তাঁহাদের চিত্তের প্রশান্তভাব আদৌ নষ্ট হয় নাই। স্বীয় জীবনের দৃষ্টান্ত দ্বারা যীশুও প্রমাণ করিয়াছিলেন যে, তাঁহার আত্মা দেহ, দৈহিক প্রবৃত্তি ও সংস্কাররাশি হইতে সম্পূর্ণরূপে মুক্ত। এইজন্যই যীশুখৃষ্টকে যোগী বলিয়া অভিহিত করা উচিত।

ঐকান্তিক ঈশ্বরভক্তি ও প্রেমের পরকাষ্ঠায় যীশু বিশ্বব্যাপী পরমাত্মার সহিত নিজের একত্ব উপলব্ধি করিয়াছিলেন। জীবের সহিত ব্রহ্মের একত্ব উপলব্ধি জ্ঞানযোগের এবং সমস্ত ধর্ম্মের চরম লক্ষ্য। জ্ঞানযোগীরা বলেন: "সোঽহস্মি, 'অহং ব্রহ্মাস্মি' 'অয়মাত্মা ব্রহ্ম' 'আমি ও পরমাত্মা স্বরূপতঃ এক ও অভিন্ন"। নিঃস্বার্থচিত্তে সৎকার্য্য, পবিত্রতা, শুদ্ধাভক্তি, অহেতুক ঈশ্বরপ্রেম, ধারণা ও ধ্যানের অভ্যাস, আহার সংযম, অকপট প্রার্থনা প্রভৃতির দ্বারা যীশু ঈশ্বরের সহিত নিজের একাত্মতা উপলব্ধি করিয়াছিলেন। সেইজন্য বলিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পারা যায় তিনি জ্ঞানযোগের চরম আদর্শেও উপনীত হইয়াছিলেন।

শ্রীকৃষ্ণ, বুদ্ধদেব এবং ভারতের অন্যান্য মহাযোগীদের ন্যায় রুগ্ন ও পীড়িতের ব্যাধি আরোগ্য, অন্ধকে চক্ষুদান, খঞ্জ (খোঁড়া) ব্যক্তিকে চলিতে সমর্থ করা এবং নিজের সাঙ্গোপাঙ্গোদের ভবিষ্যৎ জীবন সম্বন্ধে উক্তি করিবার শক্তিও যীশুর ছিল। সেন্ট পিটার (St. Peter) এবং যিহূদা ইস্কোরিয়াৎ (Judas Iscariot) হইতে তাঁহার কি অনিষ্ট হইবে তাহা তিনি বহুপূর্ব্ব হইতে জানিতে পারিয়াছিলেন। কিন্তু এইসব কার্য্য আদৌ অস্বাভাবিক ব্যাপার নয়। যোগীদের অসাধ্য এবং বেদান্ত ও যোগশাস্ত্রের দ্বারা লোককে বুঝাইতে পারা যায় না এমন কোনও ব্যাপার যীশুর জীবনে ঘটে নাই। যোগশাস্ত্রের সাহায্য ভিন্ন কিছুতেই যীশুর জীবনের প্রকৃত মহিমা ও বিচিত্রতা উপলব্ধি করা যাইবে না।

আধুনিক যুগের জড়বিজ্ঞানের সমর্থনকারীরা যীশুর এই সমস্ত অলৌকিক কার্য্যকে বুজরুকী বলিয়া মনে করিলেও সেগুলি যোগশাস্ত্রের প্রকৃত বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির সমর্থক। যোগীরা এই সমস্ত কার্য্যকে সত্য বলিয়া বিশ্বাস করেন। ভারতীয় যোগশাস্ত্রের দ্বারা যীশুর এই সমস্ত অলৌকিক কার্য্য চিরদিনই সমর্থিত হইবে। অতএব প্রকৃত খৃষ্টান ও যীশুর অনুরাগী ব্যক্তিদের এ সমস্ত বিদ্রূপের আঘাতে ভীত হইবার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোনই কারণ নাই যে, আধুনিক জড় বিজ্ঞানের উপেক্ষার জন্য তাঁহাদের বিশ্বাসের হানি হইবে। বেদান্তের উদার উদ্ভিন্ন আলোকে যীশুর মহাজীবনকে অনুধ্যান করিলে খৃষ্টানেরা যীশুকে আরও গভীরভাবে বুঝিতে পারিয়া যীশুর যথার্থ অনুরাগী ভক্ত হইতে সক্ষম হইবেন। খৃষ্টধর্ম্মাবলম্বী কোনও ব্যক্তি যদি যোগশাস্ত্রের নির্দ্দিষ্ট সাধনায় রত থাকেন তাহা হইলে তিনিও একদিন যীশুর ন্যায় আধ্যাত্মিকতার চরম আদর্শ উপলব্ধি করিতে পারিবেন।

বেদান্তের শিক্ষাই হিন্দুজাতিকে যীশু-চরিত্রের মহত্ত্বকে আরও উজ্জ্বলভাবে প্রকাশ করিতে শিখিয়াছে। খৃষ্টানরাও সেইরূপ বেদান্তের শিক্ষায় অনুপ্রাণিত হইলে শ্রীকৃষ্ণ, বুদ্ধদেব, শ্রীরামকৃষ্ণ প্রভৃতি জগদ্বরেণ্য মহাযোগীদের মহিমা উপলব্ধি করিতে পারিবেন। বেদান্তের শিক্ষা ও সাধনপ্রভাবেই খৃষ্টানগণ সমগ্র বিশ্বচরাচরে প্রতি জীব ও জড় পদার্থেই সর্ব্বব্যাপী পরমাত্মার সাক্ষাৎকার লাভে ধন্য হইবেন।

এইরূপে জীবাত্মা ও পরমাত্মার আধ্যাত্মিক সম্বন্ধ জানিতে পারিয়া যীশুখৃষ্টের ন্যায় সাধকও ঈশ্বরের সহিত আপনার একত্ব ও অভিন্নতা উপলব্ধির ফলে ব্রহ্মস্বরূপতা লাভ করিয়া ঘোষণা করিবেন ঃ "আমি ও পরমপিতা পরমেশ্বর স্বরূপতঃ এক—'চিদানন্দরূপো শিবোঽহং শিবোঽহম্'।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিশিষ্ট

(১)

ঋষি পতঞ্জলির মতে যোগসম্বন্ধে কয়েকটি ইঙ্গিত ঃ

১। যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।১।২

চিত্তের বৃত্তিসমূহকে নিরোধ করাকেই 'যোগ' বলে। প্রমাণ, বিপর্য্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি এই পঞ্চবিধ চিত্তবৃত্তি।

২। অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ।১।১২

বারংবার অনুষ্ঠান ও ভোগ্য বিষয়ে আসক্তিবিহীন হইয়া চিত্তবৃত্তি নিরোধ করিতে হয়।

৩। তত্র স্থিতৌ যত্নোঽভ্যাসঃ।১।১৩

চিত্তের রাজস ও তামস বৃত্তি তিরোহিত হইয়া যম, নিয়ম ইত্যাদির দ্বারা সাত্ত্বিক বৃত্তিপ্রবাহে নিরত থাকিবার প্রযত্নকেই 'অভ্যাস' বলে।

৪। দৃষ্টানুশ্রবিকবিষয়বিতৃষ্ণস্য বশীকারসংজ্ঞা বৈরাগ্যম্।১।১৫

ঐহিক ও পারত্রিক সমস্ত সুখকর বস্তু উপস্থিত হইলেও তাহাতে সম্পূর্ণ নিরাসক্ত থাকার নাম 'বৈরাগ্য'।

৫। তীব্রসংবেগানামাসন্নঃ।১।২১

তীব্র শ্রদ্ধা অথবা বৈরাগ্য হইলেই সমাধি লাভ অচিরে হইয়া থাকে।

৬। ঈশ্বরপ্রণিধানাৎ বা।১।২৩

ঐকান্তিক ভক্তি সহকারে ঈশ্বরের উপাসনা করিলেও অচিরে সমাধি ও সিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে। যিনি ক্লেশ, ধর্ম্মাধর্ম্ম, জাতি, আয়ু, ভোগ ও সংস্কার বিবর্জ্জিত তিনিই ঈশ্বর (ক্লেশকর্ম্মবিপাকাশয়ৈরপরামৃষ্টঃ পুরুষ, বিশেষ ঈশ্বরঃ ১।২৪)।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৭। তস্য বাচকঃ প্রণবঃ ।১।২৭

ওঙ্কার ঈশ্বরের বাচক। ঈশ্বরের প্রতীক-রূপে ওঙ্কারের উপাসনা করিলেও সমাধি লাভ হইবে।

৮। তজ্জপস্তদর্থভাবনম্ ।১।২৮

ঈশ্বর ও প্রণবের বাচ্য-বাচকতারূপ সম্বন্ধ অবগত হইয়া বাচক প্রণবের জপ ও বাচ্য ঈশ্বরের উপাসনা করা কর্ত্তব্য।

৯। যথাভিমতধ্যানাৎ বা ।১।৩৯

অভীষ্ট যে কোনও (পবিত্র) বিষয়ের ধ্যান করিলেও চিত্ত স্থির হয়।

১০। যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়ো-
ঽষ্টাবঙ্গানি ।২।২৯

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আটটি অসম্প্রজ্ঞাত-রূপ নিরোধ-সমাধির কারণ।

১১। অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্য্যাপরিগ্রহা যমাঃ ।২।৩০

অহিংসা, সত্য, অস্তেয় অর্থাৎ চুরি না করা, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ এই পাঁচটি 'যম'।

১২। শৌচ-সন্তোষ-তপঃ-স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রনিধানানি নিয়মাঃ ।২।৩২

শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রনিধান এই পাঁচটি 'নিয়ম'।

১৩। অহিংসাপ্রতিষ্ঠায়াং তৎসন্নিধৌ বৈরত্যাগঃ ২।৩৫

অহিংসাবৃত্তিতে সম্যক্‌রূপে স্থিতি হইলে সেরূপ যোগীর নিকটে সমুদায় হিংস্রক জন্তুর হিংসাবৃত্তি থাকে না।

১৪। ব্রহ্মচর্য্যপ্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ ।২।৩৮

ব্রহ্মচর্য্যের অভ্যাস দ্বারা সমস্ত ইন্দ্রিয়কে নিজের বশীভূত করিতে পারিলে অমিত বীর্য্য লাভ হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৫। অপরিগ্রহস্থৈর্য্যে জন্মকথন্তাসংবোধঃ ।২।৩৯

অপরিগ্রহ অর্থাৎ বিষয়-দোষ দর্শনের জন্য বৈরাগ্যসিদ্ধি হইতে অতীত, বর্ত্তমান ও ভবিষ্যৎ জন্মের বিবরণ জানা যায়।

১৬। শৌচৎ স্বাঙ্গজুগুপ্সা পরৈরসংসর্গঃ ।২।৪০

বাহ্যশৌচ সিদ্ধি হইলে নিজের দেহেই ঘৃণাবোধ হয়, তখন পরকীয় শরীরের আর সংস্পর্শ হইতে পারে না।

১৭। কায়েন্দ্রিয়সিদ্ধিরশুদ্ধিক্ষায়াৎ তপসঃ ।২।৪৩

তপস্যা করিলে অধর্ম্ম প্রভৃতি অশুদ্ধির বিনাশ হয়, তখন অণিমা লঘিমা প্রভৃতি শরীরের সিদ্ধি এবং দূরদর্শন ও দূরশ্রবণাদি ইন্দ্রিয়সিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে।

১৮। স্বাধ্যায়াদিষ্টদেবতাসম্প্রয়োগঃ ।২।৪৪

ইষ্টমন্ত্র জপাদিতে ও স্বাধ্যায়ে সিদ্ধি হইলে ইষ্টদেবতা দর্শন হয়, অর্থাৎ যে দেবতাকে দেখিতে ইচ্ছা হয় তাঁহার দর্শন পাওয়া যায়।

১৯। সমাধিসিদ্ধিরীশ্বরপ্রণিধানাৎ ।২।৪৫

পূর্ব্বোক্ত ঈশ্বরপ্রণিধান করিলে সম্প্রজ্ঞাত সমাধির লাভ হয়।

২০। স্থিরসুখমাসনম্ ।২'৪৬

স্থিরভাবে অধিক কাল বসিয়া থাকিলেও যাহাতে কষ্ট বোধ হয় না সেইরূপ বসিবার প্রণালীকে 'আসন' বলে। এরূপ আসনই যোগের অঙ্গ।

কতকগুলি আসন যথাঃ পদ্মাসন, বীরাসন, ভদ্রাসন, স্বস্তিকাসন, দণ্ডাসন, সোপাশ্রয়াসন, পর্য্যঙ্কাসন, ক্রৌঞ্চনিষদনাসন, হস্তিনিষদাসন, উষ্ট্রনিষদনাসন, সমসংস্থানাসন, স্থিরসুখাসন প্রভৃতি।

(১) পৃষ্ঠদেশ বেষ্টন করিয়া হস্তদ্বয় দ্বারা পদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় ধারণ ও উরুদ্বয়ের উপর পাদতলদ্বয় স্থাপন করিলে 'পদ্মাসন' হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(২) সরলভাবে উপবিষ্ট ব্যক্তির এক পদ ভূমিতে বিন্যাস ও আর এক পদ আকুঞ্চিত জানুর উপর বিন্যাস করার নাম 'বীরাসন'।

(৩) পাদতলদ্বয় কোষদ্বয়ের সমীপে সম্পুট (জড়) করিয়া কচ্ছপের আকারে করদ্বয় প্রসারণ করিলে 'ভদ্রাসন' হয়।

(৪) বামপদ আকুঞ্চিত করিয়া দক্ষিণজঙ্ঘা ও উরুর উপরে বিন্যাস এবং দক্ষিণ চরণ আকুঞ্চিত করিয়া বামজঙ্ঘা ও উরুর উপরে বিন্যাস করিলে 'স্বস্তিকাসন' হয়।

(৫) পাদদ্বয়ের অঙ্গুলি ও গুলফ্ পরস্পর মিলিত করিয়া এরূপে শয়ন করিতে হইবে যাহাতে জঙ্ঘা, উরু ও পাদ ভূমিপৃষ্ঠ হয়। ইহাকে 'দণ্ডাসন' বলে।

(৬) যোগপট্টক (কাষ্ঠনির্ম্মিত যন্ত্রবিশেষ) আশ্রয় করিয়া উপবেশন করার নাম 'সোপাশ্রয়' আসন।

(৭) জানুর উপর বাহু প্রসারণ করিয়া শয়ন করার নাম 'পর্য্যাঙ্কাসন'।

(৮) ক্রৌঞ্চ, হস্তী ও উষ্ট্রের উপবেশন দর্শন করিয়া যথাক্রমে 'ক্রৌঞ্চনিষান', 'হস্তিনিষদন' ও 'উষ্ট্রনিষদন' আসন হয়।

(৯) পার্ষ্ণি ও পাদাগ্র দ্বারা আকুঞ্চিত উভয়ের পরস্পর পীড়ন করাকে 'সমসংস্থান' আসন বলে।

(১০) যেভাবে উবেশন করিলে অক্লেশে স্থৈর্য্যসম্পন্ন হয় তাহাকে 'স্থিরসুখাসন' বলে।

২১। প্রযত্নশৈথিল্যানন্তসমাপত্তিভ্যাম্।২।৪৭

শরীরের চেষ্টারহিত ও অনন্তদেবে (সর্পজাতির রাজা) সমাধি করিলে আসন সিদ্ধি হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২২। তততো দ্বন্দ্বানভিঘাতঃ ।২।৪৮

আসন সিদ্ধি হইলে শীত ও উষ্ণ প্রভৃতি বিরুদ্ধধর্ম্মরূপ দ্বন্দ্ব দ্বারা সাধক অবিভূত হন না।

২৩। শীতাষ্ণাদিভির্দ্বন্দ্বৈরাসনজয়ান্নাভিভূয়তে ।২।৪৮

আসন জয় অর্থাৎ আসনটী স্বাভাবিক হইলে শীত ও উষ্ণ প্রভৃতি আর কষ্টদায়ক হয় না।

২৪। তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ ।২।৪৯

আসন সিদ্ধি হইলে শ্বাস-প্রশ্বাস স্থির ও সমতা প্রাপ্ত হয় এবং ইহাতে রেচক, পূরক ও কুম্ভক নামক তিন প্রকার প্রাণায়াম হইয়া থাকে।

২৫। ধারণাসু চ যোগ্যতা মনসঃ।২।৫৩

প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে একাগ্রতারূপ ধারণা বিষয়ে চিত্তের শক্তি জন্মায়।

২৬। স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ ।২।৫৪

শব্দাদি বিষয় হইতে চিত্ত প্রতিনিবৃত্ত হইলে ইন্দ্রিয়গণও নিবৃত্ত হইয়া চিত্তের অনুকরণ করে ; ইহাকে 'প্রত্যাহার' বলে।

২৭। দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা ।৩।১

অপর বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া নাভিচক্র প্রভৃতি অন্তর্বিষয় এবং দেবতামূর্ত্তি প্রভৃতি বাহ্যবিষয়ে চিত্তকে স্থির করার নাম 'ধারণা'। নাভিচক্রে, হৃদয়পদ্মে, আজ্ঞাচক্রে, নাসিকাগ্রে, জিহ্বাগ্রে, দেবমূর্ত্তিতে অথবা কোন প্রতীক প্রভৃতিতে চিত্তের এই ধারণা হইতে পারে।

২৮। তত্র প্রত্যয়ৈকতানতাধ্যানম্ ।৩।২

বিষয়ান্তর হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া পূর্ব্বোক্ত যে বিষয়ে চিত্ত স্থির করা হয় সেই বিষয়াকারে বারম্বার চিত্তবৃত্তি হওয়াকে 'ধ্যান' বলে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২৯। তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ ।৩।৩

ধ্যানের পরিণাম সমাধি। ধ্যেয় বিষয়ক জ্ঞান ধ্যেয় বিষয়ের আকারেই কেবল ভাসমান হয়, সুতরাং তখন বোধ হয় যেন চিত্তবৃত্তি নাই।

৩০। ত্রয়মেকত্র সংযমঃ ।৩।৪

একটি বিষয়ে ধারণা, ধ্যান ও সমাধিকে 'সংযম' বলে।

৩১। পরিণামত্রয়সংযমাদতীতানাগতজ্ঞানম্ ।৩।১৬

ধারণা, ধ্যান ও সমাধি অভ্যাস করিলে ভূত, ভবিষ্যৎ সমস্তই জানা যায়; যোগীর নিকটে কোন কিছুই আর অজ্ঞাত থাকে না।

৩২। সংস্কারসাক্ষাৎকরণাৎ পূর্ব্বজাতিজ্ঞানম্ ।৩।১৮

অনুভব ও অবিদ্যাজনিত সংস্কার এবং কর্ম্মজনিত ধর্ম্মাধর্ম্মরূপ সংস্কার এই উভয়বিধ সংস্কারে সংযম দ্বারা সাক্ষাৎকার করিলে স্বকীয় অথবা পরকীয় ব্যক্তির পূর্ব্ব পূর্ব্বজন্মের পরিজ্ঞান হয়।

৩৩। প্রত্যয়স্য পরচিত্তজ্ঞানম্ ।৩।১৯

পরকীয় চিত্তের রাগ-বৈরাগ্যাদি জ্ঞান করিয়া তাহাতে মনঃসংযম করিলে উহার প্রত্যক্ষ হয়।

৩৪। ভুবনজ্ঞানং সূর্য্যে সংযমাৎ ।৩।২৬

সুষুম্না নাড়ীকে অবলম্বন করিয়া সূর্য্যমণ্ডলে সংযম করিলে সমস্ত ভুবনের জ্ঞান হয়।

এইরূপে ৩।২৭ হইতে ৪৯ শ্লোক পর্য্যন্ত মনঃসংযম দ্বারা বিভিন্ন বিভূতি ও শক্তিলাভের কথা বর্ণনা করা হইয়াছে। যেমন তারাব্যূহের জ্ঞান (২৭), তারাগণের গতির জ্ঞান (২৮), দেহান্তার্গত সমস্ত পদার্থের জ্ঞান (২৯), ক্ষুধা ও তৃষ্ণা জয় (৩০), চিত্ত স্থির করা (৩১), অন্তরীক্ষবাসী সিদ্ধগণের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দর্শন (৩২), প্রতিভা লাভ (৩৩), সংস্কাররহিত চিত্তজ্ঞান (৩৪), আত্মজ্ঞান লাভ (৩৫), প্রাতিভাদি অলৌকিক সিদ্ধি (৩৬), মৃত বা জীবিত লোকের শরীরে (পরকায়) প্রবেশ-শক্তি (৩৮), ইচ্ছামৃত্যু লাভ (৩৯), অগ্নিতুল্য তেজস্বিতা লাভ (৪০), দিব্যশ্রোত্র লাভ (৪১), আকাশ-পথ দিয়া গমন (৪২), প্রভৃতি।

৩৫। ততোঽণিমাদি-প্রাদুর্ভাবঃ কায়সম্পৎ তদ্ধর্ম্মানভিঘাতশ্চ। ৩।৪৫

সমস্ত ভূত জয় হইলে যোগীর অনিমা, লঘিমা প্রভৃতি অষ্টপ্রকার বিভূতি লাভ হয়। (১) স্থূল হইয়াও অতিসূক্ষ্ম হওয়ার শক্তি 'অণিমা', (২) গুরু (ভারী) হইয়াও তৃণের মতন লঘু হওয়াকে 'লঘিমা', (৩) অতিক্ষুদ্র হইয়াও হস্তী ও পর্ব্বতাদি বৃহদাকার ধারণ করাকে 'মহিমা', (৪) যে শক্তির দ্বারা ভূমিতে থাকিয়াও অঙ্গুলির অগ্রভাগ দ্বারা চন্দ্র পর্য্যন্ত স্পর্শ করা যায় তাহাকে 'প্রাপ্তি' বলে, (৫) ইচ্ছানুযায়ী জলের ন্যায় ভূমিতে উন্মজ্জন ও নিমজ্জন করাকে 'প্রাকাম্য' বলে, (৬) নিজে অপরের বশীভূত না হইয়া আপন ইচ্ছায় ভূত ও ভৌতিক সকল পদার্থকেই অবস্থাপন করাকে 'বশিত্ব' বলে, (৭) ভূত ও ভৌতিকগণের উৎপত্তি বিনাশ ও তাহাদের অবয়ব-সংস্থান করার শক্তি 'ঈশিত্ব', (৮) যে শক্তির দ্বারা সত্যসঙ্কল্প হওয়া যায়, অর্থাৎ যোগিগণ যেরূপ কামনা করেন ঠিক সেই ভাবেই ভূতপ্রকৃতিগণ অবস্থান করে তাহাকে 'যত্র কামাবসায়িত্ব' বলে।

৩৬। সত্ত্বপুরুষয়োঃ শুদ্ধিসাম্যে কৈবল্যমিতি। ৩।৫৫

বিষয়াকারে আর বুদ্ধির পরিণাম না হইলে তাহার প্রতিবিম্ব আর পুরুষে পড়ে না, সুতরাং যোগ দ্বারা কৈবল্য বা মুক্তি লাভ হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(২)

ভক্তিযোগ সম্বন্ধে নারদীয় ভক্তিসূত্র ঃ

১। সা ত্বস্মিন্ পরমপ্রেমরূপা ।১।২

ঈশ্বরের প্রতি ঐকান্তিক ভালবাসার নামই 'প্রেম' !

২। অমৃতস্বরূপা চ ।১।৩

ইহার (প্রেমের) স্বভাব বা স্বরূপই অমৃত।

৩। যল্লব্ধা পুমান্ সিদ্ধো ভবত্যমৃতো ভবতি তৃপ্তো ভবতি ।১।৪

ঈশ্বরে প্রেম লাভ হইলে লোকে সিদ্ধ, অমৃত ও তৃপ্ত হয়।

৪। যৎ প্রাপ্য ন কিঞ্চিদ্ বাঞ্ছতি ন শোচতি ন দ্বেষ্টি
ন রমতে নোৎসাহী ভবতি ।১।৫

যে পরম প্রেম লাভ করিলে আর কোন কিছুরই আকাঙ্ক্ষা থাকে না, কোন কিছুর জন্য শোক করে না, কোন কিছুর প্রতি দ্বেষ করে না কিম্বা কোন কিছু পাইবার আর বাসনা করে না।

৫। যজ্ জ্ঞাত্বা মত্তো ভবতি স্তব্ধো ভবত্যাত্মরামো ভবতি ।১।৬

ঈশ্বরের প্রতি যে প্রেম লাভ হইলে সমস্ত বাসনা শান্ত হইয়া যায়, আত্মারাম ও আনন্দবিহ্বল হয়।

৬। সা ন কাময়মানা নিরোধরূপত্বাৎ ।১।৭

এই প্রেম বাসনার দ্বারা পরিচালিত হয় না, কারণ ইহার দ্বারা সমস্ত বাসনারই শান্তি হইয়া যায়।

৭। অনির্ব্বাচনীয়ং প্রেমস্বরূপম্ ।১।৫১

ঈশ্বরের প্রতি প্রেম বা ভালবাসা অনির্ব্বচনীয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৮। মূকাস্বাদনবৎ ।১।৫২

মূক বা বোবা লোক যেমন কোন খাদ্যের আস্বাদনের সম্বন্ধে বলিতে পারে না, ভক্তি বা প্রেমের স্বরূপও সেইরূপ অবর্ণনীয়।

(৩)

প্রেম ও ভক্তিযোগ সম্বন্ধে শাণ্ডিল্যসূত্র ঃ

১। সা পরানুরক্তিরীশ্বরে ।১।২

ঈশ্বরের প্রতি টান বা পরম অনুরাগই 'ভক্তি'।

২। গৌণ্যা তু সমাধিসিদ্ধিঃ ।১।২০

গৌণী ভক্তিতে সমাধি লাভ হইয়া থাকে।

(৪)

কর্ম্মযোগ ও জ্ঞানযোগ সম্বন্ধে গীতা ঃ

১। "কর্ম্মণ্যেবাধিকারস্তে মা ফলেষু কদাচন।
মা কর্ম্মফলহেতুর্ভূর্মা তে সঙ্গোঽস্ত্বকর্ম্মণি ॥
যোগস্থঃ কুরু কর্ম্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা ধনঞ্জয়।
সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোঃ সমো ভূত্বা সমত্বং যোগ উচ্যতে ॥

—গীতা ২।৪৭-৪৮

কর্ম্মের ফলেই তোমার অধিকার, কিন্তু কর্ম্মে যেন তোমার আসক্তি হয় না, কারণ কর্ম্মফলের তৃষ্ণাই কর্ম্মফল-প্রাপ্তির কারণ। আবার কর্ম্মত্যাগে যেন তোমার প্রবৃত্তি না হয়।

হে অর্জ্জুন, কেবল ঈশ্বরার্থে কর্ম্ম কর; কর্ম্মের ফলের কোনও আশা করিও না। কর্ত্তৃত্বাদি অভিমানশূন্য হইয়া জ্ঞানপ্রাপ্তিতে জন্য আনন্দ অথবা জ্ঞান না পাইলে জন্য নিরানন্দ এই উভয়ই ত্যাগ করিতে হইবে। ফলাফলে চিত্তের সমত্ব বা নির্বিকার ভাবের নামই 'যোগ'।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২। বুদ্ধিযুক্তো জহাতীহ উভে সুকৃতদুষ্কৃতে।
তস্মাদ্ যোগায় যুজ্যস্ব যোগঃ কর্ম্মসু কৌশলম্॥
—গীতা ২।৫০

নিষ্কাম কর্ম্মযোগী এই বর্ত্তমান জীবনেই পাপ ও পুণ্যের অতীত হন; সুতরাং তুমি নিষ্কাম কর্ম্মযোগের অনুষ্ঠান কর। কর্ম্মের কৌশলই 'যোগ'।

৩। ন কর্ম্মনামনারম্ভান্নৈষ্কর্ম্ম্যং পুরুষোঽশ্নুতে।
ন চ সংন্যসনাদেব সিদ্ধিং সমাধিগচ্ছতি॥

কর্ম্মানুষ্ঠান না করিয়া কেহ নৈষ্কর্ম্ম্য লাভ করিতে পারে না, অর্থাৎ সাধন না করিয়া কেহ নির্ব্বিকার ও নিষ্ক্রিয় আত্মস্বরূপকে উপলব্ধি করিতে পারে না। কর্ম্মযোগে চিত্তশুদ্ধি ও আত্মবিবেকজ্ঞান না হইলে কিম্বা কেবলমাত্র জ্ঞানশূন্য অর্থাৎ বিচারবিহীন কর্ম্মের পরিত্যাগ দ্বারাও নৈষ্কর্ম্ম্য বা আত্মজ্ঞান লাভ হয় না।

৪। তস্মাদসক্তঃ সততং কার্য্যং কর্ম্ম সমাচর।
অসক্তো হ্যাচরন্ কর্ম্ম পরমাপ্নোতি পুরুষঃ॥
গীতা ৩।১৯

তুমি অনাসক্ত হইয়া নিত্য কর্ত্তব্য কর্ম্ম সম্পাদন কর। কামনাশূন্য হইয়া কর্ম্ম করিলে মানুষ নিশ্চয়ই মুক্তিলাভ করে।

৫। যুক্তঃ কর্ম্মফলং ত্যক্ত্বা শান্তিমাপ্নোতি নৈষ্ঠিকীম্।
অযুক্তঃ কামকারেণ ফলে সক্তো নিবধ্যতে॥—গীতা ৫।১২

ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে কর্ম্ম করিতেছি, ফললাভের জন্য নহে—এইরূপ বুদ্ধিতে কর্ম্মফল ত্যাগ করিয়া নিষ্কাম কর্ম্মযোগী মোক্ষের অধিকারী হন; কিন্তু সকাম কর্ম্মী কর্ম্মফলে আসক্তির জন্য সংসারে আবদ্ধ হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৬। অনাশ্রিতঃ কর্ম্মফলং কার্য্যং কর্ম্ম করোতি যঃ।
স সন্ন্যাসী চ যোগী চ ন নিরাগ্নির্ন চাক্রিয়ঃ ॥—গীতা ৬।১

শ্রীকৃষ্ণ বলিলেনঃ কর্ম্মফলের আশা না করিয়া যিনি কর্ত্তব্য কর্ম্ম করেন তিনিও সন্ন্যাসী, তিনিও যোগী। যিনি অগ্নিহোত্রাদি ও তপ-দানাদি কর্ম্ম ত্যাগ করিয়াছেন, কেবল তিনিই সন্ন্যাসী ও যোগী নহেন।

৭। যোগী যুঞ্জীত সততমাত্মানং রহসি স্থিতঃ।
একাকী যতচিত্তাত্মা নিরাশীরপরিগ্রহঃ ॥
শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ।
নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতিনীচং চৈলাজিনকুশোত্তরম্ ॥
তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃত্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ।
উপবিশ্যাসনে যুঞ্জ্যাদ্ যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে ॥
সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ।
সংপ্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্ ॥
—গীতা ৬।১০-১৩

নির্জ্জন স্থানে যোগী একাকী নিরাকাঙ্ক্ষ ও পরিগ্রহশূন্য হইয়া দেহ ও মন সংযম করিয়া অন্তঃকরণকে সর্ব্বদা সমাহিত করিবেন।

স্বভাবতঃ পবিত্রস্থানে প্রথমে কুশ, তদুপরি যথাক্রমে মৃগচর্ম্ম ও কম্বলের দ্বারা নির্ম্মিত অতি উচ্চ বা অতি নিম্ন নয় এইরূপ স্বীয় আসন স্থাপন করিয়া যোগী সেই আসনে স্থিরভাবে বসিয়া বাহ্য ও অন্তরিন্দ্রিয়ের কার্য্য সংযম করিবেন এবং চিত্তশুদ্ধির জন্য একাগ্র মনে যোগাভ্যাস করিবেন।

মেরুদণ্ড, গ্রীবা ও মস্তক সরল ও নিশ্চল ভাবে ধারণ করিয়া স্থিরভাবে ও কোনদিকে না তাকাইয়া যোগী স্বীয় নাসিকাগ্রে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিবেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৬। অনাশ্রিতঃ কর্ম্মফলং কার্য্যং কর্ম্ম করোতি যঃ।
স সন্ন্যাসী চ যোগী চ ন নিরাগ্নির্ন চাক্রিয়ঃ ॥—গীতা ৬।১

শ্রীকৃষ্ণ বলিলেনঃ কর্ম্মফলের আশা না করিয়া যিনি কর্ত্তব্য কর্ম্ম করেন তিনিও সন্ন্যাসী, তিনিও যোগী। যিনি অগ্নিহোত্রাদি ও তপ-দানাদি কর্ম্ম ত্যাগ করিয়াছেন, কেবল তিনিই সন্ন্যাসী ও যোগী নহেন।

৭। যোগী যুঞ্জীত সততমাত্মানং রহসি স্থিতঃ।
একাকী যতচিত্তাত্মা নিরাশীরপরিগ্রহঃ ॥
শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ।
নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতিনীচং চৈলাজিনকুশোত্তরম্ ॥
তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃত্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ।
উপবিশ্যাসনে যুঞ্জ্যাদ্ যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে ॥
সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ।
সংপ্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্ ॥
—গীতা ৬।১০-১৩

নির্জ্জন স্থানে যোগী একাকী নিরাকাঙ্ক্ষ ও পরিগ্রহশূন্য হইয়া দেহ ও মন সংযম করিয়া অন্তঃকরণকে সর্ব্বদা সমাহিত করিবেন।

স্বভাবতঃ পবিত্রস্থানে প্রথমে কুশ, তদুপরি যথাক্রমে মৃগচর্ম্ম ও কম্বলের দ্বারা নির্ম্মিত অতি উচ্চ বা অতি নিম্ন নয় এইরূপ স্বীয় আসন স্থাপন করিয়া যোগী সেই আসনে স্থিরভাবে বসিয়া বাহ্য ও অন্তরিন্দ্রিয়ের কার্য্য সংযম করিবেন এবং চিত্তশুদ্ধির জন্য একাগ্র মনে যোগাভ্যাস করিবেন।

মেরুদণ্ড, গ্রীবা ও মস্তক সরল ও নিশ্চল ভাবে ধারণ করিয়া স্থিরভাবে ও কোনদিকে না তাকাইয়া যোগী স্বীয় নাসিকাগ্রে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিবেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মূল্য : দুই টাকা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi